

Snowboard – Stabilizzare: Via le mani

In questo esercizio l'uso delle braccia è limitato volontariamente durante l'esecuzione di tutte le possibili forme di movimento. Questo rende il compito da svolgere più difficile perché occorre dar prova di molta più precisione.



Illustrazione: Leo Kühne

Ai bambini è assegnato un compito che sanno svolgere relativamente bene. Mentre lo fanno devono afferrare con le mani il bordo inferiore della loro giacca.

Varianti

- Incrociare le braccia.
- Trasportare un bicchiere di plastica pieno d'acqua durante la discesa.
- Le braccia sono tese in direzione del Nose e del Tail

più facile

- Tenere la giacca solo con la mano davanti o con quella dietro

più difficile

- In coppia sciando uno dietro l'altro. Il bambino che sta davanti mostra il movimento e quello che segue cerca di copiarlo.

Stabilizzare – Durante i salti o i Tricks bisogna muovere le braccia in modo consapevole per adattarsi ai vari stili. Spesso, le braccia servono anche per equilibrare e stabilizzare il corpo ma meno si usano più preciso risulterà il movimento. Perciò è importante saper tendere correttamente il corpo.

Illustrazione: Leo Kühne

Fonte: Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP