

Snowboard – Agire: Su e giù

In questo esercizio i bambini piegano e tendono le gambe con maggior dinamismo partendo dall'esercizio «Ascensore immaginario». Fra un elemento e l'altro si torna sempre nella posizione di base: leggermente piegati.



Illustrazione: Leo Kühne

Tracciare un percorso con due tipi diversi di elementi. Gli uni devono essere superati saltando, gli altri fungono da gallerie e occorre piegarsi per attraversarli. Disporre i vari elementi in modo alternato. I bambini cercano di effettuare il percorso senza toccare gli oggetti.

Varianti

- Disporre gli elementi in modo aleatorio, ciò significa che più elementi dello stesso tipo possono susseguirsi.
- Si possono utilizzare anche elementi «naturali», dossi di neve da superare saltando e il braccio del monitore come galleria.

più facile

- Optare per una zona pianeggiante.
- Fare in modo che l'elemento da superare saltando sia molto basso e che quello da attraversare (galleria) sia collocato molto in alto.

più difficile

- Disporre gli elementi in modo tale che il percorso diventi impegnativo.
- Disporre gli elementi in una zona difficile.
- Disporre gli elementi gli uni vicini agli altri.

Agire – Un approccio proattivo ai movimenti chiave permette ai bambini di imparare meglio a traslare e a saltare. Piegare e tendere in modo dinamico le articolazioni dei piedi, delle ginocchia e delle anche aiuta

anche a calibrare la pressione. Sciando in modo attivo, i bambini riescono ad adattarsi meglio alla morfologia delle piste e imparano a generare in modo ludico le forze interne e a sfruttare quelle che si esercitano all'esterno.

Fonte: Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP