

## Snowboard – Stabilizzare: Budino o ghiacciolo?

Queste due immagini servono a stimolare i bambini a sciare in modo «molle» o «rigido». In questo esercizio imparano a conoscere diversi stadi di tensione e sanno quale è meglio adottare per il movimento da svolgere.



Illustrazione: Leo Kühne

I bambini sciano su una pista e s'immaginano che il loro corpo sia molle come un budino. Poi ripercorrono lo stesso tracciato immaginando che il loro corpo sia rigido come un ghiacciolo appena uscito dal congelatore. Cosa funziona meglio?

### Varianti

- Il ghiacciolo fonde lentamente durante la discesa oppure il budino congela lentamente. A quale temperatura si scia meglio?

### più facile

- Concentrarsi solo sulla parte superiore del corpo, ciò che corrisponde meglio all'immagine del ghiacciolo.

### più difficile

- Attraversando una pista dal terreno le gambe vengono rilassate (budino) e il tronco teso (ghiacciolo).

**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.

Fonte: Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**