

Snowboard – Agire: Forcella

In questo esercizio si tratta di riuscire a sciare su dislivelli e ostacoli naturali presenti sulle piste. Allo scopo si prestano bene l'immagine di una forcella, che ammortizza onde e avvallamenti, e quella di un pilota che dirige la tavola in modo attivo e non si lascia trasportare passivamente.



Illustrazione: Leo Kühne

Cerca insieme al tuo gruppo una zona ampia, non preparata e collinosa. Scendere lungo tutto il pendio sugli spigoli e cercare di mantenere sempre la testa alla stessa altezza. Le gambe ammortizzano tutte le irregolarità del terreno.

Varianti

- Scegliere degli ostacoli artificiali come quelli presenti negli Snowpark.

più facile

- Optare per una zona pianeggiante in modo tale che gli allievi possano sciare in fullbase.

più difficile

- Accentuare la tensione durante la transizione prima e dopo il dosso per spingere e per raggiungere la massima velocità.
- In coppia su una pista con dossi, accelerare il più possibile.

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 UFSPO