Snowboard – Posizionare: Ascensore immaginario

Durante questo esercizio i bambini imparano ad assumere posizioni estremamente basse e estremamente alte. Inoltre scoprono che una posizione centrale leggermente piegata è il punto di partenza ideale per fare altri movimenti.

Illustrazione: Leo Kühne

In una zona della pista con buona visibilità, i bambini «prendono l'ascensore» a vicenda per andare in cantina, al piano terra e in solaio. Il bambino che si trova dietro indica al compagno il piano cui desidera andare. Dopo qualche «su e giù» si scambiano i ruoli.

Varianti

- Il bambino che sta davanti indica il piano e colui che segue adotta la posizione ideale a seconda dell'informazione verbale.

più facile

- Il maestro mostra i vari piani scivolando in diagonale su una pista non troppo ripida e i bambini cercano di nominarli.

più difficile

- L'ascensore può passare velocemente da un piano all'altro.
- L'ascensore rimane bloccato a lungo ad un piano.

Materiale: al piano terra la corda è appesa ai fianchi e le estremità toccano la tavola. In solaio la corda pende liberamente e in cantina è appoggiata quasi tutta sulla tavola.

Posizionare – Per rafforzare la posizione di base si prestano particolarmente bene le esperienze inverse. I

tre movimenti chiave – rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni – possono aiutare a orientarsi e diversi esercizi possono essere combinati per aumentare il grado di difficoltà. E perché non dar libero sfogo alla propria creatività inventando una storiella adatta al movimento da eseguire?

Fonte: Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO