

Campi invernali – Attività variate: On Snow – Sci di fondo, snowpark ed altro

Oltre all'apprendimento tecnico dello sci o dello snowboard altre attrezzature per lo sport sulla neve o impostazioni diverse offrono delle interessanti opportunità per altre attività.



Sci di fondo

Un modo ideale per trasmettere a bambini e ragazzi il piacere di muoversi e le capacità tecniche necessarie per la pratica dello sci di fondo sono i cosiddetti [XCX-Skills Parks](#). Questo tipo di percorso a ostacoli sulla neve può essere allestito insieme ai ragazzi, in modo che vi siano elementi stimolanti da superare per tutti i livelli di preparazione. Nell'opuscolo [XCX-Skills Park](#) i monitori trovano tutte le informazioni in merito a lezioni, organizzazione e sicurezza dei park.

Altre idee per lezioni coinvolgenti sono riportate su mobilesport nel [Tema del mese 10/2015 Sci di fondo](#). Qui i monitori, oltre a una semplice spiegazione tecnica, trovano soprattutto forme di gioco specifiche per la lezione di sci di fondo e le basi di questa disciplina

L'app [«Tecniche dello sci di fondo»](#) elaborata dall'Ufficio federale dello sport si propone quale ulteriore strumento d'insegnamento. Essa offre sequenze video delle tecniche in uso in questa disciplina e serve quindi ai monitori per le lezioni, come dimostrazione o per correggere eventuali errori

Osservazione: L'opuscolo «Best Practice sullo sci di fondo» è ancora in fase di elaborazione e sarà disponibile per la stagione 20/21 anche presso Swiss Snowsports e Swiss Ski.

gorilla.ch: Alla scoperta di nuovi trick

Con una serie di video, GORILLA invita gli allievi a scoprire il freeski. Quattro giovani talenti mostrano tutta la loro abilità e, con numerosi consigli di allenamento, accompagnano gli allievi dalla palestra ai park o ai pipe. → [Leggi l'articolo](#)

Snowpark

Bambini e ragazzi adorano saltare e scivolare sugli ostacoli. Il programma didattico di Swiss-Ski Skills [Sci e Snowboard](#) mostra che è possibile iniziare presto ad affrontare i primi ostacoli. Nel caso non vi sia uno snowpark nelle vicinanze, costruire insieme una struttura di salto costituisce una simpatica esperienza da proporre durante i campi invernali. Si raccomanda di svolgere la lezione nello snowpark con gruppi misti di sciatori e snowboarder.

Premesse per sci e snowboard

- Curvare in maniera sicura
- Saltare e atterrare nella fallline con entrambe i piedi (fullbase / a sci paralleli)
- Conoscere le [regole dello snowpark](#)

Comportamento del monitore

In qualità di monitore devi consentire al tuo gruppo di fare un'esperienza nello snowpark in modo sicuro e divertente. Non devi forzatamente mostrare le varie forme di salto. È sufficiente che tu posseda le conoscenze metodologiche delle varie forme e le misure di sicurezza necessarie. Trovi numerosi suggerimenti nonché le forme organizzative appropriate nei [manuali didattici volume 2,3,8](#) nell'opuscolo [Best Practice](#) Sci e snowboard, e nell'allegato [Academy 5](#) e [21](#).

Altri attrezzi di scivolamento sulla neve

Attenzione! Gli snowskate, gli snowdeck, gli airboard, gli snowscooter e altri «marchingegni» dai nomi sorprendenti sono sbarcati sulle piste. Si tratta di un'alternativa valida agli attrezzi utilizzati solitamente per scivolare sulla neve.

- [Snowskate, snowdeck, airboard, snowscoot, nordic cruiser](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO