

# Sci - Forme di allenamento relative alle orme caratteristiche: «Slidare» su box e rail in posizione stabile

Se si sceglie l'ostacolo giusto, i trick su box e rail si prestano bene a tutti i livelli. Traccia larga, baricentro basso («monkey style») e velocità moderata consentono di scivolare senza intoppi, orientando gli sci sia lungo l'elemento che lateralmente o eseguendo rotazioni su di esso.

Scelta dell'ostacolo: Iniziare con i box più semplici sulla S-line del park. Per aumentare la difficoltà, utilizzare box più lunghi, più alti e più stretti.

## Indice dei contenuti



## Il mago dei box

(Fifty/Fifty (Box))

**I bambini e i giovani sperimentano lo «slide» su diversi ostacoli.**

Perlustrate in team gli ostacoli disponibili e discutete delle varie situazioni e delle possibili soluzioni per «slidare» in sicurezza sui box. Dopo che, apportando variazioni semplificate ove necessario, i primi tentativi sono andati a buon fine, i bambini e i giovani si osservano a vicenda e si scambiano consigli.

## Variazioni

- Scivolare su una lastra rigida in plastica o in legno fissata nella neve
- Scivolare sul box prima solo con gli scarponi e un paletto come ausilio, poi con gli sci
- Variare la velocità (veloce vs. lento) e la posizione del corpo (abbassata vs. estesa)
- Saltare sul box e / o scendere dal box
- Formulare domande / punti di osservazione come base per lo scambio reciproco (ad es. nello stacco la posizione del corpo era stabile e abbassata? La rotazione in aria era completa? Perché (no)?)

### Informazioni supplementari, consigli:

- Una posizione del corpo centrale, stabile e abbassata (monkey style) aumenta la sicurezza.
- Sci paralleli e piatti (senza aumentare la presa di spigolo) evitano che si scivoli via in maniera incontrollata.
- Perlustra in anticipo i box e la zona di atterraggio.

- I box larghi, corti, bassi e dritti sono i più semplici.

**Materiale:** Paletti

[All'indice dei contenuti](#)

---

## Le grandi pulizie

(90° on slide 90° off (box))

### I bambini e i giovani sperimentano la rotazione su un box.

I bambini e i giovani puliscono i box con gli sci e attraversano diverse postazioni di esercizio.

Postazione 1: esercitarsi su un box immaginario (linea nella neve)

Postazione 2: sperimentare la sensazione dello «slide» con un paletto come ausilio

Postazione 3: «slidare» senza ausili con una breve contro-rotazione

Postazione 4: partire in avanti, saltare e salire con 90° on e scendere dal box in «switch» con 90° off

## Variazioni

- Variare la direzione della rotazione e la parte di essa eseguita nel salto
- Usare ostacoli diversi
- Partire già sfalsati per il 90° on / off

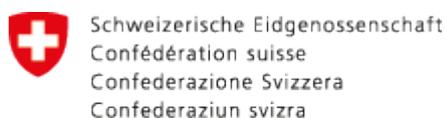
### Informazioni supplementari, consigli:

- Traccia larga e posizione del corpo abbassata.
- Inizialmente la derapata laterale («slide») sul box risulta molto innaturale, perché manca la resistenza della neve.

[All'indice dei contenuti](#)

---

Fonte: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manuale sci. Bambini e giovani. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Ufficio federale dello sport UFSPÖ