

Sci - Forme di allenamento relative alle orme caratteristiche: Scivolare e frenare in posizione stabile

L'obiettivo primario delle forme di scivolata e frenata, sia nella posizione a spazzaneve che con gli sci paralleli, è aumentare, mantenere o ridurre la velocità. Queste forme caratteristiche costituiscono una base importante per sciare in modo sicuro.

Scelta del terreno: Fino a quando i bambini non sono in grado di frenare e fermarsi, gli esercizi relativi alle forme di scivolata e frenata si dovrebbero svolgere su un terreno che termina in contropendenza o su un contropendio. Per eseguire le altre forme è necessario che i bambini e i giovani sappiano già frenare e di conseguenza è possibile eseguirle anche su terreni più ripidi.

Indice dei contenuti



Spartineve

(Discesa con gli sci paralleli e frenata a spazzaneve)

I bambini e i giovani imparano a controllare la velocità e a fermarsi.

I bambini e i giovani sciano su un terreno leggermente in discesa con gli sci paralleli. Durante la discesa aprono le code degli sci e percepiscono il cambio di velocità. Quando aprono le code degli sci possono spostare la neve come uno spartineve.

Variazioni

- Esercitarsi nella discesa sulla linea di massima pendenza con gli sci paralleli su un terreno che termina in contropendenza
- Controllare la velocità di discesa ampliando o restringendo l'angolo di convergenza
- Al segnale, fermarsi facendo lo spazzaneve

Informazioni supplementari, consigli:

- Sci piatti e carico equamente distribuito nella discesa sulla linea di massima pendenza.
- Nella frenata a spazzaneve spostare entrambi gli sci sulla lamina interna; far convergere le punte e allontanare le code.

Materiale: Coni di demarcazione, peluche, palline da tennis tagliate a metà

La ferrovia

(Discesa in attraversamento)

I bambini e i giovani imparano a spostarsi in diagonale sul pendio.

I bambini e giovani disegnano con gli sci delle tracce nella neve, attraversando il pendio con gli sci paralleli. Le due tracce risulteranno quindi simili e potrebbero servire come rotaie per il prossimo treno in arrivo.

Variazioni

- Discesa in attraversamento in direzione di un punto definito e frenata a spazzaneve
- Sollevare uno sci e scivolare brevemente sull'altro (e viceversa)
- Fare dei salti durante la discesa in attraversamento

Informazioni supplementari, consigli:

- Posizione di base stabile con conduzione parallela degli sci.
- Carico maggiore sullo sci a valle.
- I bambini e i giovani sciano su entrambe le lamine a monte per non scivolare.

Tartina al burro

(Derapata laterale)

I bambini e i giovani imparano a eseguire le derapate laterali.

I bambini e i giovani hanno fame e vogliono prepararsi una tartina al burro. Si posizionano perpendicolari rispetto al pendio con gli sci paralleli. Per spalmare il burro riducono la presa di spigolo dello sci a valle sulla superficie di scivolamento provocando una derapata laterale. In seguito trascinano anche lo sci a monte. Così facendo la pista viene levigata e sembrerà burro spalmato sul pane.

Variazioni

- Eseguire l'esercizio a coppie con A e B disposti l'uno di fronte all'altro; A: derapa lateralmente sul pendio e frena all'improvviso; B: imita il movimento
- Durante la derapata spostare il corpo verso le punte degli sci e poi verso le code
- Sfida di derapate: i bambini e i giovani devono cancellare delle impronte lasciate da altri sciatori sulla neve

Informazioni supplementari, consigli:

- Svolgi l'esercizio in direzione della linea di massima pendenza.
- Gli sci sono paralleli.
- Una posizione un po' più stretta degli sci aiuta a eseguire una derapata uniforme.
- Con pendenze lievi l'esercizio è più facile dal punto di vista emotivo, ma più impegnativo dal punto di vista tecnico. Su terreni più ripidi l'esercizio può essere più difficile dal punto di vista emotivo (per il rispetto che la pendenza incute o per la perdita di controllo), ma più facile dal punto di vista tecnico.

[All'indice dei contenuti](#)

Immersione tra le onde

(Discesa sulla linea di massima pendenza su conche e dossi)

I bambini e i giovani imparano a sciare su conche e dossi.

I bambini e i giovani sciano nel mare burrascoso. Per giungere a riva sani e salvi distendono le gambe nel cavo dell'onda (conca) e tengono così la testa fuori dall'acqua. Pievano poi le gambe sulla cresta dell'onda (dosso) e raggiungono così la stabilità.

Variazioni

- Raccogliere un oggetto da terra
- Sciare su piccole gobbe o salti senza decollare
- Posizionare i bastoncini sugli avambracci (come un vassoio con le bibite che non devono rovesciarsi)

Informazioni supplementari, consigli:

- Assicurati che i bambini e i giovani partano lentamente e che tengano sotto controllo la velocità.
- Gli sci restano paralleli e mantengono il contatto con la neve.
- I movimenti di flessione ed estensione partono dalle gambe e non dalla parte superiore del corpo.
- Si prestano bene per l'esercizio piccoli trampolini e gobbe o una pista preparata con conche e dossi.

[All'indice dei contenuti](#)

Sgombraneve

(Frenata con gli sci paralleli)

I bambini e i giovani imparano a fermarsi.

I bambini e i giovani scendono su una pista con gli sci paralleli. Durante la frenata cercano di sollevare più neve possibile, come uno sgombraneve, e di coprire un oggetto.

Variazioni

- Eseguire la frenata a monte con gli sci paralleli arrivando dalla discesa in attraversamento
- Esercitarsi sulla linea di massima pendenza dosando la velocità
- Frenare sulla superficie più corta possibile

Informazioni supplementari, consigli:

- Gli sci sono paralleli e aumentano contemporaneamente la presa di spigolo.
- I bambini e i giovani impiegano l'angolazione delle anche e delle ginocchia per frenare.
- La parte superiore del corpo resta stabile.

[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 UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO