

Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi con passi efficienti in piano e in salita

La scivolata one foot offre la libertà di avanzare in autonomia con lo snowboard ed è uno dei primi movimenti da imparare. La snowboarder o lo snowboarder porta la tavola in scivolata su un terreno piatto e risale il pendio con l'aiuto della presa di spigolo.

Sommario



Tecnica skater

(One foot in piano e risalita su pendio)

I partecipanti imparano a muoversi in modo autonomo ed efficiente con un piede fissato allo snowboard.

I bambini e i giovani posizionano la gamba libera vicino (davanti o dietro) alla tavola. Si muovono come con uno skateboard nel piano. Cercano soluzioni per riuscire ad affrontare anche terreni in salita.

Varianti

- Assumere posizioni diverse durante lo scivolamento (ad es. fenicottero, giraffa, orso)
- Sul pendio eseguire una salita sulla lamina dei talloni e delle punte
- Seguire una persona davanti a noi
- Darsi una spinta e vedere chi arriva più lontano

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Tenere il peso sul piede allacciato.
- Lasciare tempo a sufficienza per abituarsi alla sensazione di essere allacciati alla tavola e di scivolare.
- Segnalare la zona di salita e il punto più alto.

[Al sommario](#)

Fonte: Quelle: 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): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO