

# Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire curve adatte al tipo di terreno

La scelta della curva dipende fondamentalmente dalla situazione del momento. I fattori determinanti sono il materiale, le condizioni meteorologiche, le caratteristiche della neve e del terreno e le abilità individuali. La traccia sulla neve mostra se le snowboarder e gli snowboarder hanno eseguito una curva derapata o in condotta. I partecipanti imparano le forme di curva sui terreni più facili (piste blu e rosse) e passano solo in un secondo momento ai terreni più ripidi.

## Sommario



## Freno e acceleratore

(basic turn in derapata)

**I bambini e i giovani imparano le prime curve e come accelerare o frenare con i piedi.**

I bambini e i giovani giocano con l'acceleratore (piede anteriore) e il freno (piede posteriore). Spingendo sull'acceleratore, passano dalla derapata alla scivolata fullbase sulla nuova lamina. Si fermano spingendo il freno durante la derapata sulla nuova lamina.

## Varianti

- Con la mano anteriore indicare la direzione
- Eseguire curve larghe / strette
- Seguire la traccia di chi precede
- Contare le curve (chi ne fa di più in un determinato tratto di pista?)
- Eseguire le curve in un corridoio predefinito

### Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Assumere una posizione di base abbassata (che favorisce la stabilità).
- Rivolgere lo sguardo e il braccio in direzione dei punti verso i quali bisogna scivolare.
- Sfruttare la torsione sul piede anteriore per lo stacco.
- Aiutare in caso di incertezze.
- Scegliere un terreno di esercizio semplice o piste blu, possibilmente poco frequentate.

[Al sommario](#)

---

## L'orologio

(curva per rotazione, curva per estensione, curva per piegamento)

**I bambini e i giovani imparano come ruotare più velocemente la tavola in curva.**

Le braccia dei bambini e dei giovani sono aperte lateralmente e fungono da lancette. Il nose è orientato a ore 12. I bambini e i giovani avviano le rotazioni muovendo le braccia tra le 3 e le 9 e ruotando quindi la parte superiore del corpo.

### Varianti

- Eseguire curve per rotazione con le braccia appoggiate alle anche
- Durante lo stacco aumentare l'estensione
- Durante lo stacco aumentare il piegamento
- Derapare sulla linea di massima pendenza; ruotare la tavola di 180° il più velocemente possibile e continuare a derapare nella stessa traccia
- Metafore per piegamento ed estensione:
  - gonfiare un palloncino e lasciarlo scoppiare
  - colpo di testa
  - alzare e abbassare un oggetto da una parte all'altra della tavola

#### Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Durante lo stacco accentuare i movimenti chiave (avvia la curva).
- Dominare anche i pendii più ripidi controllando la velocità (attraverso movimenti chiave accentuati).

### [Al sommario](#)

---

## Pendolino

(basic turn carving)

**I bambini e i giovani imparano le prime curve carving.**

I bambini e i giovani scivolano come un Pendolino su una pista blu, con i piedi che fungono da vagoni. Il vagone anteriore passa per primo in curva, quello posteriore lo segue.

### Varianti

- In tre in piano da fermi; A ha entrambi i piedi allacciati alla tavola e assume una posizione abbassata da curva carving. Trasla in alternanza dai talloni alle punte. B lo sostiene dal lato della lamina delle punte e lo rialza, C fa lo stesso dal lato della lamina dei talloni.
- Tracciare curve ampie
- Assumere diverse posizioni: 0 = posizione molto abbassata, 1 = posizione intermedia, 2 =

- gambe distese
- Fase di condotta 2: scivolando sulla lamina delle punte, premere il ginocchio posteriore in direzione della neve; scivolando sulla lamina dei talloni, sollevare attivamente le dita del piede posteriore.
  - Toccare la neve durante il carving
  - Durante la curva sulla lamina delle punte eseguire un backside grab, durante la curva sulla lamina dei talloni eseguire un indy grab

#### Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Eseguire lo stacco attraverso traslazioni / angolazioni, in modo che la tavola scivoli in condotta.
- Controllare la velocità attraverso la chiusura della curva risalendo verso il pendio.
- Rivolgere l'attenzione e lo sguardo a monte per individuare tempestivamente altri utenti della pista.
- Sostenere la posizione carving attraverso la regolazione degli attacchi e degli highback (attacchi orientati in direzione di marcia e gli highback in avanti).
- Altra metafora:
  - tenere il manubrio di una mountainbike immaginaria sopra il nose e inclinarsi in curva mantenendo il manubrio parallelo al terreno.

#### [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**