

# Snowboard: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Per te nel ruolo di monitrice o monitore Snowboard le forme caratteristiche rappresentano una guida. Esse fungono da orientamento per la pianificazione e lo svolgimento della tua lezione. Nel quadro delle forme caratteristiche vi è tutta una serie di forme di movimento specifiche della disciplina sportiva. Nel capitolo «Good Practice» (pag. 59) trovi forme di esercizio adeguate a tutte le forme caratteristiche. In questo modo durante i tuoi allenamenti promuovi uno sviluppo completo dei bambini e dei giovani.



Le forme di allenamento sono sempre strutturate allo stesso modo. Questo ti aiuterà a capirle facilmente e a rendere le tue lezioni efficaci e attraenti. A seconda delle circostanze, della situazione e del livello di apprendimento dei bambini e dei giovani, sono necessari degli approcci diversi per trasmettere la forma di allenamento in modo sensato. Nelle informazioni aggiuntive troverete anche preziosi consigli degli esperti.

## Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

- Gestire la situazione del momento in modo responsabile
- Muoversi con passi efficienti in piano e in salita
- Scivolare e frenare in posizione stabile
- Eseguire curve adatte al tipo di terreno
- Saltare e atterrare in sicurezza sulle strutture
- Adattare i trick al terreno in modo ludico

- [Slidare su box e rail in posizione stabile](#)

## Allenamento a secco (off-snow) per lo snowboard

Il manuale Snowboard è incentrato sulle forme di allenamento per la stagione invernale. Tuttavia, quest'ultima dura solo quattro mesi circa. Per fare in modo che bambini e giovani arrivino allenati alla prima nevicata, nei restanti otto mesi dell'anno puoi proporre esercizi volti a migliorare resistenza e coordinazione.

Ad esempio si possono imparare nuove sequenze di movimento sullo skateboard o sul trampolino. È importante che anche gli allenamenti estivi siano basati sul gioco e sul divertimento. In uno sport individuale come lo snowboard, il gioco promuove lo spirito di gruppo e aiuta a creare un'atmosfera positiva tra i partecipanti.

- [Training Off-Snow pour enfants](#) | Swiss Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**