

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