

Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Scivolare e frenare in posizione stabile

Una posizione di base stabile consente alle snowboarder e agli snowboarder di mantenere l'equilibrio e di reagire in qualunque momento. Si contraddistingue per le articolazioni flesse nelle estremità inferiori e per la parte superiore del corpo eretta. Nelle varie forme di scivolata e frenata quali scivolata fullbase, derapata o scivolata in condotta, le snowboarder o gli snowboarder aumentano, mantengono o riducono la velocità. Questa forma caratteristica è la base per fare snowboard in modo sicuro.

Sommario



Il pony

(Posizione di base)



I partecipanti sviluppano in modo ludico la percezione di una posizione di base stabile e sicura.

La metà dei bambini e dei giovani, con lo snowboard allacciato, si dispone come se dovesse cavalcare un pony. Gli altri spingono e tirano i pony in giro per il piano. Al segnale si invertono i ruoli.

Varianti

- Tenere la mano davanti sul nose e quella dietro sul tail
- A coppie, con la tavola allacciata e premendo le mani uno contro l'altro, cercare di far perdere l'equilibrio al compagno

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Per una posizione di base stabile piegare le ginocchia nella direzione delle dita dei piedi, tenere il baricentro (circa all'altezza dell'ombelico) centrato sopra la tavola e la parte superiore del corpo eretta.
- Dedicare sufficiente tempo a sviluppare una posizione di base stabile.
- Supportare in modo particolare le ragazze, che per anatomia sono più portate a piegare le gambe a X.

[Al sommario](#)

A cavallo

(Familiarizzare con la tavola)

I bambini e i giovani sperimentano gli effetti dei movimenti chiave sullo snowboard. Imparano inoltre come ridurre notevolmente il rischio di infortuni attraverso cadute controllate e come rialzarsi in autonomia.

I bambini e i giovani si dispongono in cerchio nella posizione di base, con la tavola allacciata. Per prima cosa si esercitano a cadere e rialzarsi in modo efficace. In seguito eseguono un movimento chiave dopo l'altro e ritornano di nuovo nella posizione di base.

Varianti

- Girare la tavola il più possibile
- Saltare in alto e atterrare il più dolcemente possibile
- Eseguire traslazioni alternate verso il nose e verso il tail e spostarsi quindi in avanti
- Mantenere l'equilibrio sulla lamina delle punte e quella dei talloni
- Restare fermi a lungo sul nosepress e sul tailpress
- Ruotare la tavola con i piedi (torsione)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Nella caduta da fermi abbassarsi al massimo e rotolare sulla schiena tenendo le braccia vicine al corpo; abbassarsi in avanti e atterrare sui gomiti.
- Per riuscire ad alzarsi più facilmente ruotare sulla schiena e appoggiare a terra le ginocchia

L'autostrada

(Scivolata fullbase)

I bambini e i giovani imparano la scivolata fullbase in sicurezza.

I bambini e i giovani tracciano un'autostrada nella neve con la tavola. Partono su un terreno in lieve discesa e che termina in contropendenza e scivolano in fullbase fino a quando non si fermano in piano. Puoi aiutarli posizionando il piede davanti al nose. Stando fermi sulla linea di massima pendenza i partecipanti assumono la posizione di base. Togli il piede e loro scivolano in posizione ottimale.

Varianti

- Scivolare alternando la posizione di base abbassata / eretta
- Percepire tutta la superficie dei piedi a terra
- Disegnare una traccia vicina a quella precedente
- Durante la scivolata afferrare al volo un oggetto e rilanciarlo indietro
- Fermarsi in un punto segnalato in piano

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Tenere le braccia sopra il nose e il tail.
- Fare i primi tentativi a bassa velocità e iniziare solo quando la pista è libera.
- Mentre ci si alza piegare il più possibile i piedi per evitare che la tavola scivoli; distendere le gambe solo quando il baricentro è sopra la tavola.

La spremitura

(Derapata sulla linea di massima pendenza e in traversa)

I bambini e i giovani imparano la derapata a velocità controllata e in diverse direzioni.

I partecipanti sono posizionati sulla lamina dei talloni (lamina delle punte) e abbassano le punte (i talloni) di entrambi i piedi, immaginando di spremere dei frutti con lo snowboard. Mentre spremono, lo snowboard inizia a derapare. I bambini e i giovani sperimentano cosa succede se schiacciano i frutti solo con il piede anteriore e ne discutono insieme. In seguito eseguire lo stesso esercizio sulla lamina delle punte.

Varianti

- Variare la velocità
- Eseguire a coppie l'esercizio «derapata-stop-derapata-stop» in sincrono
- Seguire i gesti della tua mano (derapare a destra – sinistra – dritti)
- Durante la derapata lanciare più volte una palla, prenderla e rilanciarla

- Riuscire a fare una traversa in più rispetto all'ultima discesa (da bordo pista a bordo pista)
- «1-2-3 stella»: derapare lungo il pendio, fermarsi e restare in equilibrio quando chi conta si gira; chi è ancora in movimento salta un giro (resta seduto).

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Derapare sulla linea di massima pendenza con la parte superiore del corpo eretta.
- Sfruttare la torsione durante la derapata sulla traversa (ridurre la presa di spigolo nella parte anteriore della tavola e aumentare la presa di spigolo in quella posteriore).
- Aiuto: stabilizzare la derapata sulla lamina dei talloni da davanti sulle mani o da dietro sulle spalle.
- Altre metafore:
 - spalmare il burro sul pendio con la lamina dei talloni e poi il miele con la lamina delle punte.
 - Mettere del colore sotto le punte o sotto i talloni e tingere il pendio a zigzag.

[Al sommario](#)

Tenere i piedi al caldo

(Dal fullbase alla derapata)

I bambini e i giovani sperimentano la seconda parte della curva, dal fullbase alla derapata.

Per tenere i piedi al caldo durante la scivolata fullbase i bambini e i giovani sollevano prima le dita del piede anteriore e poi quelle del piede posteriore. Se funziona, ripetono lo stesso movimento con i talloni.

Varianti

- Con la mano anteriore indicare un punto preciso a valle e in seguito uno a bordo pista
- Eseguire la scivolata fullbase fino a un punto prestabilito, seguire quindi le demarcazioni in derapata
- Seguire una traccia prestabilita

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Iniziare la rotazione della tavola con i piedi e le ginocchia.
- Usare le braccia come aiuto per girare.
- Mantenere una posizione di base bassa e stabile.
- Altra metafora: con una lampada immaginaria sulla pancia e sulla schiena illuminare il gruppo in cima al pendio e l'insegnante al fondo del pendio.

[Al sommario](#)

Scivolata di soppiatto

(Dalla derapata al fullbase)

I bambini e i giovani sperimentano la prima parte della curva dalla derapata alla scivolata fullbase.

I bambini e i giovani si avvicinano di soppiatto alla destinazione, derapando in posizione abbassata per non essere scoperti. Non appena la raggiungono scendono il più velocemente possibile a valle in fullbase. Se funziona sulla lamina dei talloni, iniziare sulla lamina delle punte.

Varianti

- Disegnare sottili ghirlande nella neve con la tavola in traversa
- Con la mano anteriore indicare un punto a bordo pista, poi un punto prestabilito a valle
- Dopo esser scesi di soppiatto, passare con coraggio sul piede anteriore e scendere a valle
- Combinare nella stessa discesa il passaggio da derapata a fullbase e da fullbase a derapata

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Usare la rotazione da derapata a scivolata fullbase come partenza di ogni curva.
- Durante la dimostrazione indicare con le mani cosa fanno i piedi.
- Partire una volta dalla lamina del tallone e una volta da quella delle punte.
- Altre metafore:
 - dalla derapata in traversa sulla lamina dei talloni premere «sull'acceleratore» con le dita del piede anteriore (torsione); aspettare fino a quando la tavola si gira sulla linea di massima pendenza.
 - In traversa spremere un frutto / una spugna sotto il piede anteriore (il piede anteriore ha un carico maggiore, sostiene la riduzione della presa di spigolo).

[Al sommario](#)

Calciare il pallone

(Speedcheck)

I bambini e i giovani imparano a controllare la velocità durante la derapata.

I bambini e i giovani calciano lontano un pallone immaginario con la punta o con il tallone del piede posteriore, posizionando quindi la tavola trasversalmente e controllando la velocità. Si esercitano a calciare prima da fermi e senza tavola, poi eseguono i primi speedcheck in traversa sulla lamina. Infine si esercitano nello speedcheck partendo in fullbase e da entrambi i lati.

Varianti

- Eseguire l'esercizio più lentamente / più velocemente
- Frenare su una demarcazione prestabilita
- Eseguire l'esercizio a coppie in sincrono: chi sta dietro dà il segnale

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Preparare la parte superiore del corpo (che favorisce la contro-rotazione).
- Mantenere lo sguardo sempre nella direzione di marcia.
- Svolgere l'esercizio su un terreno più pianeggiante.

[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