

Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Adattare i trick al terreno in modo ludico

Le snowboarder e gli snowboarder devono approcciarsi al terreno in modo che questo supporti un'esecuzione ludica dei trick. Un trick ben eseguito richiede uno sforzo limitato e si contraddistingue per la fluidità dei movimenti. I trick su pista si possono combinare a piacere e completare con rotazioni e salti nonché eseguire sia in normal che in switch (all'indietro). In questo modo si crea varietà tecnica e si sviluppano stili individuali.

Sommario



Park in / park out

(Valzer)

I bambini e i giovani imparano i loro primi trick su pista.

Delimita alcuni parcheggi sul pendio in modo che gli snowboarder riescano a parcheggiare in avanti e uscire dal parcheggio all'indietro. Chi riesce a parcheggiare l'auto (tavola) diverse volte in modo fluido?

Varianti

- Variare le dimensioni del parcheggio
- Eseguire il cambio di spigolo in modo attivo e percepirlo consapevolmente con i piedi
- Indicare la direzione con la mano anteriore
- Girare a ritmo cantando
- Eseguire un valzer appoggiando le mani sui fianchi
- Eseguire l'esercizio a coppie: il secondo deve seguire esattamente quanto fatto dal primo
- Eseguire l'esercizio in posizione abbassata / eretta
- Variare il numero di rotazioni e direzioni
- Lanciare una sfida (chi riesce a girare in tutte le direzioni? Chi gira più rapidamente?)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Sostenere la rotazione con braccia, spalle e testa.
- Con la parte superiore del corpo eretta sfruttare la tensione del tronco e la rotazione delle anche.
- Discutere di come applicare le competenze già acquisite (stacco tramite traslazioni / angolazioni) agli esercizi nuovi.

Il pasto del cocodrillo

(Press)

I bambini e i giovani imparano a caricare la tavola solo sul nose o solo sul tail.

I bambini e i giovani scivolano in fullbase e aprono la bocca del cocodrillo (sollevare il nose). Scivolando sul tail schiacciano delle palle di neve disposte sulla pista: così il cocodrillo (tavola) mangia le palle di neve. Inizialmente nutrono cocodrilli piccoli (fasi di pressione brevi) e con il tempo anche i più grandi.

Varianti

- Eseguire l'esercizio da fermi
- Eseguire l'esercizio a coppie: derapare dietro il compagno sulla lamina dei talloni e sostenere la mano posteriore
- Tenere più a lungo / sollevare più in alto
- Scivolare a coppie tenendosi per mano in tailpress (solo tragitti brevi in piano)
- Lanciare una sfida (chi riesce a eseguire un press con grab?)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Spingere le anche all'indietro (traslazione / angolazione) e mantenere la parte superiore del corpo eretta.
- Piegare il più possibile il ginocchio caricato, sollevare la tavola con l'altra gamba.
- Provare anche il nosepress e discutere di quale sia il più semplice.

Salto a ostacoli

(Ollie/n'ollie)

I bambini e i giovani imparano a saltare e ad atterrare con lo snowboard.

Gli snowboarder scivolano in fullbase. In groppa a un cavallo (tavola) saltano un ostacolo immaginario. Atterrano quindi con entrambi i piedi e proseguono la scivolata in fullbase.

Varianti

- Eseguire l'esercizio da fermi, con o senza snowboard
- Ondeggiare tre volte da fermi sul tail, percepire la tensione della tavola e poi staccare
- Atterrare senza far rumore: durante l'atterraggio piegare molto le ginocchia
- Durante lo stacco premere sul tail con la mano posteriore
- Disporre delle palle di neve sulla pista e chiedere ai partecipanti di saltarle o atterrarvi sopra

- A coppie: staccare al segnale (ad es. «hoo hopp»)
- Eseguire ollie / n'ollie in traversa o su cambi di pendenza
- Eseguire l'esercizio sotto forma di gara (chi esegue l'ollie più alto?)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Staccare dalla gamba posteriore (ollie) o anteriore (n'ollie).
- Ammortizzare l'atterraggio piegando le ginocchia, per proteggere le articolazioni
- e preparare il basic air.

[Al sommario](#)

Il tornado

(spin 180° / 360° in pista)

I bambini e i giovani imparano a ruotare in aria con lo snowboard.

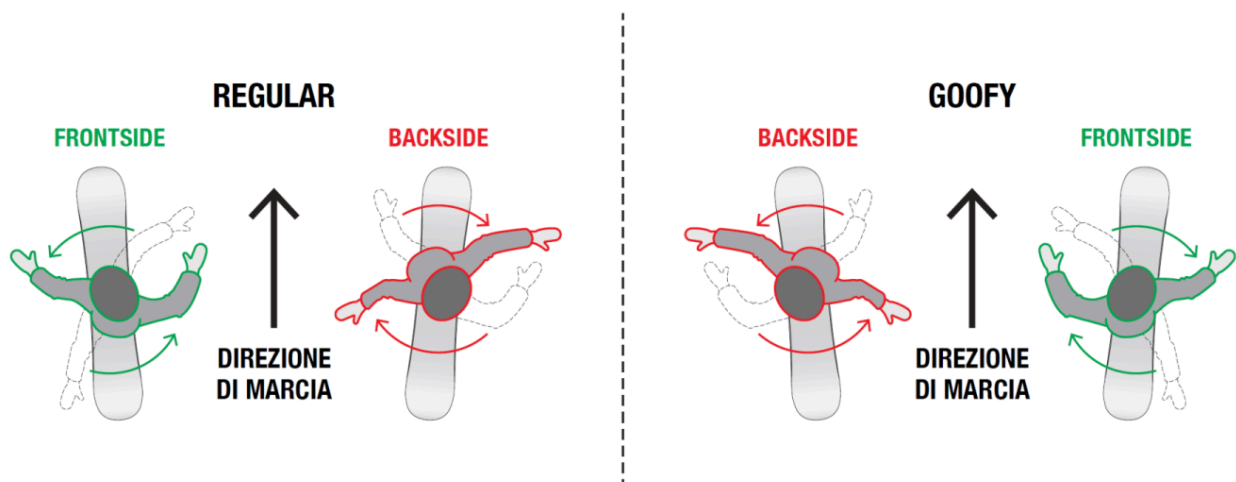
I bambini e i giovani cercano delle strategie per girare in aria e atterrare in sicurezza. Con le braccia disegnano i cerchi immaginari in aria e discutono su come girare al meglio in aria.

Varianti

- Simulare la rotazione saltando sul posto senza lo snowboard
- Scivolare prima a monte ed eseguire un salto per i gradi restanti
- Eseguire movimenti piccoli / ampi con le braccia
- Sfruttare piccoli dossi, cambi di pendio e bordi pista per eseguire trick più alti e più lunghi
- Variare la direzione di partenza (switch / normal) e di rotazione

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Movimento preparatorio con la parte superiore del corpo.
- Trasferire la rotazione delle anche e del tronco sulla tavola.
- Alla partenza comprimere le gambe come una molla, aprirle con un'esplosione durante lo stacco e piegarle attivamente verso di sé in aria.
- Per garantire la sicurezza utilizzare i bordi della pista solo verso l'esterno o prevedere una persona che controlli l'atterraggio.
- Per i backside 180°: lasciare lo sguardo fisso sul punto di stacco.
- Per i frontside 180°: durante lo stacco indicare la direzione di marcia con il braccio posteriore



Al sommario

La sedia

(Slide)

Attraverso i movimenti di traslazione e angolazione i bambini e i giovani imparano a tenere lo slide sul nose o sul tail.

I bambini e i giovani derapano nella posizione di base, cercando di sedersi su una piccola sedia immaginaria posizionata sul nose o sul tail. Poiché c'è posto per un solo gluteo, devono angolare con le anche.

Varianti

- Modellare le statue: a coppie da fermi modellarsi a vicenda nella posizione di slide
- Eseguire slide lunghi / corti
- Assumere la posizione abbassata / eretta
- Durante lo slide sulla lamina dei talloni variare la velocità e la direzione con il piede caricato
- Organizzare un esercizio libero con slide a piccoli gruppi

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Spostare le anche sopra la gamba di appoggio (angolazione).
- Piegare il più possibile la gamba di appoggio; distendendo l'altra gamba tirare la tavola verso l'alto (sfruttare la torsione).
- Tenere la parte superiore del corpo eretta e utilizzare le gambe per mantenere l'equilibrio.
- Aiutarsi a vicenda per la partenza; un compagno derapa più in basso e tiene prima entrambe le mani, poi solo una.

Al sommario

Giocare a tennis

(Noseturn)

I bambini e i giovani imparano a girare la tavola sopra il nose o il tail e a cambiare direzione.

I bambini e i giovani eseguono prima il valzer turn partendo dalla lamina delle punte. Si inizia da normal a switch e si esegue il valzer turn successivo da switch a normal. Ogni volta la mano posteriore corrispondente colpisce una pallina da tennis posizionata sulla linea di massima pendenza. Più acquisiscono sicurezza, maggiore sarà la curvatura della racchetta, e la pallina volerà quindi ancora più lontano sopra il nose dello snowboard.

Varianti

- Esercitarsi a coppie da fermi; A gira sulla tavola, B lo tira dalla mano posteriore aiutandolo così a girare sul nose; in seguito provare senza aiuto
- Turn to noseslide: durante il valzer turn traslare le anche sulla gamba anteriore piegata per alleggerire il tail (slide)
- Durante il noseturn eseguire slide lunghi / corti
- Lanciare una sfida (Chi esegue più noseturn e switch-noseturn di seguito? Chi esegue il noseturn più alto?)
- Eseguire un backside noseturn (da una lamina dei talloni all'altra)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Cambio di spigolo tramite la caviglia di appoggio.
- Tenere la parte superiore del corpo in posizione eretta.
- Trasferire la rotazione delle spalle sopra le anche sulla tavola (tensione del tronco).

[Al sommario](#)

Fonte: Manuale Snowboard, Bambini e giovani (2024), Magglingen: Ufficio federale dello sport FOSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP