

# Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Saltare e atterrare in sicurezza sulle strutture

L'obiettivo principale delle forme di salto è sviluppare una tecnica di salto controllata in modo da eseguire dei trick sulla struttura o superarla in maniera sicura. Un atterraggio preciso evita infortuni e permette di proseguire la discesa senza interruzioni. Un trick può essere ampliato con elementi stilistici (ad es. shifty, grab, bone, tweak, arche o tucked knee).

Un salto sicuro è un successo molto gratificante per i bambini e i giovani. La sicurezza si garantisce attraverso:

- la scelta della struttura e la sua valutazione in base alle abilità individuali;
- la scelta del punto di partenza, affinché non siano necessarie manovre di frenata;
- uno stacco adeguato alla struttura e una fase di volo compatta;
- un atterraggio con ampio piegamento nella zona di atterraggio.

## Sommario



## La tenda

(Basic air)

**I bambini e i giovani imparano a eseguire un basic air in sicurezza, apprendendo gli aspetti a cui prestare attenzione quando saltano sulle strutture.**

I bambini e i giovani assumono la posizione della tenda in modo che le mani indichino il nose e il tail come i cordini. I bambini e i giovani partono per tutti i salti in fullbase e atterrano nello stesso modo. Dalla pista, ai dossi, al knuckle nel park fino alle strutture: le piazzole (punti da cui saltare) diventano sempre più impegnative.

## Varianti

- Percepire la tavola piatta sulla neve dalla partenza fino al momento dello stacco
- Atterrare dolcemente
- In aria ridurre la tenda (sollevare la tavola)
- Staccare poco o tanto
- Eseguire l'esercizio sotto forma di gara filmandolo (chi esegue il basic air più bello?)
- Durante la partenza eseguire già due ollie

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Nella posizione di base partire dalla gamba anteriore e staccare sulla gamba posteriore.
- Ammortizzare bene l'atterraggio.
- Per garantire la sicurezza predisporre dei controllori che diano il via libera per tutti gli stacchi.
- Partire da strutture per il salto di piccole dimensioni (XS, S) e tracciare la linea di partenza in modo da raggiungere la zona di atterraggio senza frenare.
- Chiarire le regole del park.

## Al sommario

---

## Foto di copertina

(Grab air)

**I bambini e i giovani imparano a eseguire un grab durante il salto.**

Ogni partecipante sceglie il grab che vorrebbe vedere come foto di copertina su una rivista.

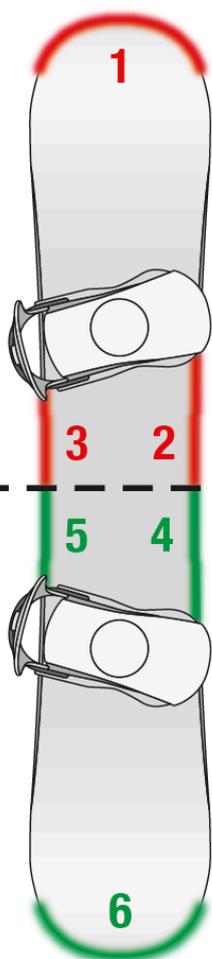
## Varianti

- Immaginare (visualizzare) il movimento
- Toccare i punti stabiliti prima da fermi, da seduti o scivolando
- Nella posizione con grab spingere una gamba contro la resistenza della mano
- Foto run
- Lanciare una sfida (chi tiene il grab più a lungo?)

### Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Partire in fullbase, staccare e atterrare.
- Tirare la tavola verso di sé e tenere la parte superiore del corpo in posizione eretta.
- Eseguire il movimento di grab solo nella fase di volo.
- Utilizzare riprese video.

# REGULAR



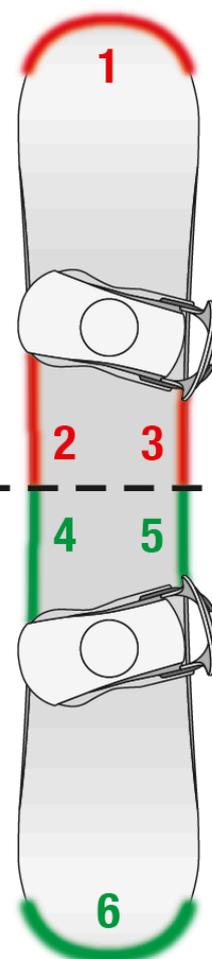
## MANO ANTERIORE

1. NOSE 2. WEDDLE 3. MELON

## MANO POSTERIORE

4. INDY 5. STALE 6. TAIL

# GOOFY



[Al sommario](#)

## Kick it

(Shifty air)

I bambini e i giovani imparano a girare la tavola di traverso mentre sono in aria.

I bambini e i giovani calciano un pallone immaginario con il piede posteriore durante la fase di volo. Staccano in fullbase, girano (shifty) la tavola in una direzione e tornano nella posizione di base.

## Varianti

- Esercitarsi nel salto da fermi
- Da fermi colpire una palla di neve lanciata in aria
- Estendere o piegare le gambe durante lo shifty
- Eseguire l'esercizio sotto forma di gara (all you can shift! Chi esegue lo shifty più ampio?)
- Eseguire lo shifty da entrambe le parti (frontside e backside)

### Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Partire con un movimento preparatorio di rotazione.
- Partire e staccare in fullbase.
- Iniziare con una contro-rotazione solo nella fase di volo.
- Altre metafore per il frontside shifty:
  - abbracciare lo stacco; nella preparazione girare la parte superiore del corpo in direzione della struttura; agganciare la cintura di sicurezza: in aria tirare il tail con la mano anteriore.
  - ripetere speedcheck e basic air come preparazione.

### [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 UFSPO**