

2.3 Slittamento, divertimento per principianti

Introduzione

Lo slittamento è un prerequisito fondamentale per il gioco del curling. Importante in questo contesto è la corretta tecnica. La sua realizzazione dovrebbe avvenire gradualmente e attraverso esercizi ausiliari. Pensa a quali componenti svolgono un ruolo principale nello slittamento.

Fondamentali

Oltre all'equilibrio, forza, postura, ritmo, differenziazione e orientamento sono componenti importanti. Pertanto, l'obiettivo principale è allenare queste componenti per avvicinarsi passo dopo passo al "perfetto Sliding Delivery". Inoltre, si dovrebbe puntare all'"automatizzazione del movimento" dall'ingresso nell'Hack fino al rilascio dello stone.



Principi

Usa strumenti ed esercizi ausiliari per allenare le varie componenti dello sliding, procedendo gradualmente.

Stuttura

Nei primi passi, è utile esercitare puntualmente i punti più importanti dello sliding, come:

- "Entrare" da dietro nell'Hack;
- Allineare il piede verso il manico di scopa (coni);
- Nel primo movimento, il piede di scivolamento va indietro, sollevando leggermente l'anca;
- Lo spingere deve essere il più possibile dritto dall'Hack;
- Durante lo sliding, tenere la gamba il più possibile estesa all'indietro, mantenendo l'equilibrio;
- Slidare solo con la scopa o strumenti ausiliari, senza sasso (che verrà aggiunta in seguito);
- Variare la direzione e la lunghezza dello sliding (coni).

In una fase successiva, si dovrebbe allenare una corretta postura del corpo (Set Up) nell'Hack, con ulteriori dettagli su posizionamento e movimento. Questo include:

- l'allineamento del piede nell'hack rispetto al manico di scopa (cono),
- posizionare il sasso davanti al piede di spinta,

- formare un triangolo con il piede, la scopa e il sasso.
- La scopa deve essere sempre tenuta sotto il braccio
- lo sguardo deve essere sempre rivolto verso l'obiettivo.

Successivamente, inizia con punti mobili come descritto sopra (incluso il sasso).

Varia gli esercizi per distogliere l'attenzione dei bambini dal movimento dello sliding. Ad esempio, fai loro risolvere problemi matematici o riconoscere oggetti durante lo sliding. Questo aiuta a rendere il movimento più naturale, la postura più rilassata e automatizza il movimento.

Strumenti sussidiari



Manuale del modello dello Sliding-Delivery in 5 Fasi



[Al documento](#)

Punti di osservazione

- Posizionarsi sempre nello stesso ordine nell'Hack;
- Corretto allineamento e tenuta della scopa;
- Automatizzazione dei movimenti, mantenimento dell'equilibrio, flusso ritmico dei movimenti;
- Il piede rimane sempre piatto sul ghiaccio.

Sicurezza

- Il prossimo bambino scivola solo quando il precedente si è spostato di lato;
- Assicurarsi di una postura rilassata ma il più possibile corretta;
- In caso di caduta di un bambino, chiedere come sta.

Riassunto

- Procedere gradualmente per trasmettere e implementare i singoli punti;
- Sfida i giovani ma senza sovraccaricare. A volte un passo indietro è più prezioso;
- Gli esercizi non dovrebbero durare troppo a lungo (capacità di concentrazione);
- L'entrata nell'Hack dovrebbe sempre avvenire con lo stesso rituale;
- Cercare di raggiungere un'"automatizzazione" dei movimenti, meglio se la concentrazione è rivolta altrove.

Forme di base del movimento e del gioco



[Al sito web](#)

G+S MDA: Tattica e tecnica



[Al sito web](#)

Video sul tema



[Al video](#)