



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi dello Snowboard

Autore

Isa Jud, Esperto Snowboard / Commissione di disciplina Snowboard

Condizioni quadro

- Età consigliata 5 - 10 anni
Grandezza del gruppo - 7
Luogo del corso Terreno per iniziati, pista blu o rossa
- Sicurezza
- **Valutare la velocità:** I bambini hanno difficoltà a valutare la propria velocità e quella degli altri.
→ Attenzione al rischio di collisione!! Il monitore deve sempre anticipare le azioni dei bambini
 - **Vedere i pericoli:** I bambini non vedono i pericoli (incroci con scilift, incroci di piste,...)
→ Il monitore agisce da esempio e indica continuamente i pericoli in maniera adeguata.
 - **Dimenticarsi durante un esercizio:** Quando i bambini svolgono un esercizio o una gara hanno la tendenza a dimenticarsi.
→ Il monitore deve sapere esattamente dove fa l'esercizio, o gara, in modo che non sussista nessun rischio di collisione.
 - **Organizzazione alla seggiovia:** Per quanto riguarda i bambini piccoli esiste il pericolo che scivolino sotto la sbarra di sicurezza della seggiovia. Bisogna sempre far sedere un adulto a fianco dei bambini piccoli. Il monitore si siede sempre al centro della seggiovia.
→ Tutti i bambini devono sapere esattamente, quando prendono la seggiovia per la prima volta, cosa fare quando salgono o scendono dalla seggiovia.
 - **Organizzazione della classe in generale:** Ci si ferma sempre a bordo pista in un posto dove si è ben visibili. I bambini devono sapere che non bisogna mai frenare vicino o dietro a qualcuno (rischio di collisione).

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Esplorare lo spazio neve	Spostarsi, scivolare	-	basso
2	Esplorare la pista	Derapare	Spostarsi, scivolare	basso
3	Esercizi di abilità su una pista facile	Scivolare, derapare, guadagnare fiducia sullo snowboard	Scivolare, derapare	basso
4	Vivere il cambio lamina	Curvare	Scivolare, derapare	basso
5	Il libro della giungla	Applicare le curve	Acquisire le curve	basso-medio
6	Vivere l'equilibrio	guadagnare fiducia sullo snowboard, promuovere l'equilibrio	Curvare in sicurezza	medio
7	Saltare	Prime esperienze di salti sulla pista / piccoli dossi	Curvare in sicurezza	medio
8	Girare – la star del freestyle	Differenti rotazioni (valser / 180°)	Curvare in sicurezza, saltare	medio - impegnativo
9	Vivere il ritmo	“Ritmo” in differenti maniere	Curvare in sicurezza, valzer, saltare	medio - impegnativo
10	Percorsi sicuri	Tematizzare e sensibilizzare un buon comportamento di sicurezza in pista. Rafforzare i sensi	Curvare	basso medio impegnativo



Regole del gioco

Rispetto rigoroso delle norme di sicurezza (vedere le direttive sport sulla neve).

Materiale necessario

Snowboard freestyle morbido; Lunghezza dello Snowboard fino al petto/mento; Attacchi freestyle; Boots e guanti della giusta grandezza; Casco; Protezioni per i polsi e per la schiena consigliati.

Molti bambini hanno uno stance troppo stretto sullo snowboard, ciò che rende più difficile un buon equilibrio. Posizionare gli attacchi in maniera che fra di loro abbiano la distanza equivalente all'avambraccio del bambino. Ci sono differenti possibilità di regolare gli angoli degli attacchi. La differenza fra i due attacchi dovrebbe essere di almeno 24° (angolo anatomico delle anche). Sono state fatte delle buone esperienze con un angolo leggermente negativo nell'attacco posteriore. In questa maniera i bambini ritrovano una posizione naturale quando derapano, ciò facilita il mantenimento dell'equilibrio (per es. davanti più 24°, dietro meno 6°).

Consigli e finezze

I bambini imparano principalmente per imitazione, perciò il monitore dovrebbe fare molte dimostrazioni. Gli esercizi e le immagini devono essere variate frequentemente. Come monitore cerco di dare delle condizioni quadro dove i bambini possono provare da soli il più possibile. Per quanto riguarda le curve, non mostrerò quindi unicamente immagini per la comprensione della rotazione/orientamento ma darò anche dei suggerimenti per traslare sulla gamba avanti, usare la torsione, ... (vedere manuale specifico Snowboard Swiss Snowsports).