

Waveboard – Una lezione esemplare

► Nella seguente tabella vi proponiamo una lezione di introduzione al waveboard per principianti.

Cosa?	Contenuto e metodologia	Tempo
Saluto	<ul style="list-style-type: none"> ■ Introduzione al tema. ■ Ev. mostrare delle sequenze video o fare delle dimostrazioni. 	5 min.
Waveboard	<p>Informazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Spiegare come è costruita la tavola e indicarne le sue funzioni: il waveboard ha solo due ruote che possono girare a 360 gradi su sé stesse. Le due piattaforme sulle quali si posizionano i piedi sono unite da una piccola barra elastica che permette la torsione della tavola e che, in assenza di carico, fa riprendere al waveboard la sua posizione originale. Esiste una punta (che è sempre rivolta nella direzione di marcia) e una coda. Per questo motivo nel waveboard c'è un'unica direzione di marcia. ■ Ev. breve dimostrazione. 	5 min.
	<p>Goofy o regular?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Le allieve e gli allievi individuano la posizione sulla tavola – «goofy» oppure «regular» – attraverso il metodo (goofy o regular?). 	
Tecniche	<p><u>Salire e spostarsi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Spiegare e dimostrare: appoggiare il piede al centro della piattaforma anteriore e spostare la tavola in posizione orizzontale. Darsi una spinta con l'altra gamba ed appoggiare quindi il piede sulla piattaforma posteriore. Entrambi i piedi sono appoggiati perpendicolarmente agli assi maggiori delle piattaforme. <p><u>Frenare</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Spiegare e dimostrare: ruotare il corpo per posizionare il waveboard perpendicolarmente alla direzione di marcia. Esercitare contemporaneamente una pressione con le dita dei piedi per inclinare in avanti la tavola. Appena il lato della tavola tocca il suolo si cammina in avanti. <p>Esercitarsi a salire, frenare e scendere dalla tavola. Svolgere il movimento dapprima lentamente e poi più velocemente.</p> <p>Esercitarsi in coppia per ridurre i tempi di apprendimento («Buddysystem»).</p>	15 min.
	<p><u>Oscillare sulla tavola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Esercitare dapprima questo movimento senza la tavola: fissare i piedi parallelamente al suolo e ruotare il tronco a sinistra e a destra. Successivamente introdurre il movimento di piegamento e distensione della gamba posteriore. ■ Esercitarsi poi sul waveboard. 	10 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Forme giocate</u> (ev. suddivisi in gruppi di livello). 	10 min.