



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi dello sci

### Autore

Andri Poo

### Condizioni quadro

Età consigliata  
Grandezza del gruppo  
Luogo del corso  
Sicurezza

Dai 5 ai 10 anni  
Fino a 8 bambini  
Terreno per iniziati, piste blu o rosse

- **Valutare la velocità:** i bambini hanno difficoltà a stimare la propria velocità e quella degli altri. → Attenzione al pericolo di collisione! Il monitore deve sempre anticipare per i bambini.
- **Vedere i pericoli:** i bambini non vedono il pericolo quando attraversano lo skilift, un incrocio, etc. → Il monitore è un esempio e mostra sempre i pericoli.
- **Dimenticarsi durante un esercizio:** quando i bambini svolgono un esercizio o una gara, si dimenticano degli altri. → Il monitore deve sapere esattamente dove e quale esercizio/gara proporre per evitare delle collisioni!
- **Organizzazione per la risalita in seggiovia:** i bambini piccoli rischiano di scivolare sotto la barra di sicurezza della seggiovia; accanto a loro devono perciò sempre sedere delle persone adulte. Il monitore si siede sempre al centro della seggiovia . → Prima di salire per la prima volta, tutti i bambini del gruppo devono sapere cosa fare per salire e scendere dalla seggiovia.
- **Organizzazione della classe:** sulle piste ci si ferma sempre in punti ben visibili e a bordo pista. I bambini devono sapere che non si frena mai immediatamente dietro ad un compagno (pericolo di collisione). Ogni bambino conosce il suo monitore e porta una scheda con le sue informazioni personali.

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Scoprire „l'ambiente“ neve	Spostarsi, scivolare	-	basso
2	Vivere il pendio (andare, frenare, risalire)	Andare, derapare, frenare	Spostarsi, scivolare	basso
3	Esercizi di abilità su pendii facili	Andare, frenare, vincere la sicurezza sugli sci	Andare, frenare	basso
4	Cambio di direzione e curve	Curvare	Andare, frenare	basso
5	Il libro della giungla	Applicare le curve	Curve acquisite	basso – medio
6	Vivere l'equilibrio	Vincere la sicurezza sugli sci, promuovere l'equilibrio	Curvare in maniera sicura	medio
7	Saltare	Prime esperienze di salto in pista / su piccole gobbe.	Andare, frenare e curvare	medio
8	Curvare – La star del freestyle	Varie rotazioni (walzer / 180°)		medio - impegnativo
9	Vivere il ritmo	Ritmare in varie forme	Curvare in maniera sicura, walzer, saltare	medio - impegnativo
10	Percorsi sicuri	Sensibilizzare ad un buon comportamento di sicurezza sulle piste. Rafforzare i sensi.	Curvare	basso medio - impegnativo



### **Regole del gioco**

Leggere attentamente le regole di sicurezza (vedi le direttive degli sport sulla neve).

### **Materiale necessario**

Sci sciancrati lunghi fino al mento; attacchi regolati correttamente; scarponi e guanti della grandezza appropriata; casco della grandezza appropriata e utilizzato correttamente.

### **Consigli e finenze**

I bambini apprendono principalmente grazie alla dimostrazione – imitazione.  
Per questo motivo il monitore dovrebbe dimostrare il più possibile.

Esercizi/immagini dovrebbero variare spesso. In qualità di monitore provo a dare ai bambini un ampio quadro di possibilità, così che possano provare da soli. Utilizzare delle metafore e dei movimenti / esercizi conosciuti aiuta durante l'insegnamento.

Per altre idee, vedi il manuale specifico "Idee per l'insegnamento dello sci a bambini" di Swiss Snowsports o altre pubblicazioni.