



## 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<br>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 finezze**

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.