



G+S-Kids: Introduzione allo Snowboard - Lezione 6

Vivere l'equilibrio

Autore

Isa Jud, esperto Snowboard / Commissione di disciplina Snowboard

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 - 10 anni
Grandezza del gruppo Fino a 7 bambini
Luogo del corso Pista facile con buona visibilità
Sicurezza Vedi il documento "Le basi dello snowboard"

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare l'equilibrio. Aumentare la sicurezza sullo snowboard. Primi impulsi su Carving e Wheelie.

Indicazione

Ricordare sempre ai bambini di mantenere le distanze di sicurezza fra i rider. Renderli attenti agli altri utenti della pista prima di effettuare degli esercizi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Disequilibrio Due bambini uno di fronte all'altro, palmi delle mani contro palmi delle mani, nella posizione dello snowboarder. Mantenere i piedi nello stesso posto e cercare di far perdere l'equilibrio al compagno.	In coppia, uno di fronte	
5'	Bilanciare Con lo snowboard ai piedi cercare di traslare su punte, talloni, nose e tail. - In coppia, uno decide dove mantenersi in equilibrio. Chi rimane più a lungo in equilibrio? - Tutti assieme con gli occhi chiusi, il monitore distribuisce i compiti.	Tutta la classe in un grande cerchio su un terreno pianeggiante	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Planare e scendere in picchiata Planiamo ("ridiamo") come gli uccelli, con le braccia aperte. Di tanto in tanto mettiamo le braccia lungo il corpo come se stessimo scendendo in picchiata. - Chi va meglio?	In sciame sulla pista	
5'	Derapare lentamente In coppia, uno vicino all'altro. Chi riesce a derapare più lentamente senza cadere?	In coppia, uno vicino all'altro	
5'	Toccare la tavola Chi riesce a toccare la tavola derapando? - Nose, Tail, ecc.	In coppia, uno vicino all'altro	
15'	Il più sottile possibile / Acrobata In traversa cerchiamo di disegnare un tracciato sempre più fine. - Qual è la difficoltà dell'esercizio? - Proviamo lentamente / velocemente - Colui che è davanti disegna un tracciato e chi sta dietro cerca di tenersi in equilibrio sul filo disegnato. - Chi risale più in alto sull'altro lato della pista?	Tutta la classe Attenzione ad attraversare la pista In coppia	



15'	Traslare su Nose / Tail <ul style="list-style-type: none">- Esercizio da fermi (chi riesce a rimanere il più a lungo possibile in una posizione?)- In linea di pendio cercare di traslare su Nose / Tail- Chi riesce a tenere più a lungo?	Tutta la classe su un terreno pianeggiante Su una zona pianeggiante della pista	
-----	---	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Il pendolo Cercare su tutta la pista di ripetere le cose più difficili. <ul style="list-style-type: none">- Eseguirne il più possibile	Tutta la classe	