



## G+S-Kids: Introduzione allo Snowboard - Lezione 8

# Girare – la star del freestyle

### 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 blu / rossa  
Sicurezza Vedi il documento "Le basi dello snowboard"

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Riuscire a girare in differenti situazioni. Sviluppare le sensazioni per delle varianti di rotazione.

### Indicazione

Per effettuare gli esercizi scegliere solamente delle zone in cui la pista è sufficientemente larga.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>La star del freestyle</b> Un bambino è la star e il resto della classe cerca di sollevarlo il più in alto possibile. A turno, ogni bambino diventa la star del freestyle.	Tutta la classe	
10'	<b>L'uomo del bosco</b> Un bambino in mezzo a due compagni: - Nella posizione dello snowboarder, un bambino si lascia dondolare qua e là dai compagni. - Far sdraiare sulla neve il bambino che si trova al centro e poi rialzarlo	A tre	
5'	<b>Girare</b> Adottiamo una posizione sullo snowboard - Su un piede, proviamo a girare il più velocemente possibile. - In coppia. Un bambino mostra in che direzione e con quale velocità girare.	La classe, in cerchio, su un terreno pianeggiante	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>La luna gira attorno alla terra</b> Teniamo una pallina di neve (luna) nella mano davanti. Noi siamo la Terra. Dopo aver effettuato una curva continuiamo a girare. Così facendo, la luna gira attorno alla Terra. La Terra guarda sempre in direzione della luna.	Tutta la classe, in sciame, sulla pista	
10'	<b>Funambolo</b> - Girare con le braccia tese (come un funambolo) - Girare con le braccia posizionate lungo il corpo ➔ Quale delle due varianti è migliore?	Tutta la classe	
5-10'	<b>Solamente ½ rotazione attraversando la pista</b> - Ognuno per sé - In coppia, chi vince al gioco forbice – sasso - carta stabilisce quante rotazioni si devono fare all'andata e ritorno.	Attenzione, solamente su una pista con buona visibilità (pericolo di collisioni)	
10'	<b>Hang Loose</b> La star del freestyle salta davanti al fotografo e fa il segno "Hang Loose" con la mano dietro. - eventualmente ripetere il segno saltando sopra un piccolo dosso	Pista con buona visibilità	



#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
5-10'	<b>Olimpiade</b> Giriamo / saltiamo come delle star durante un'intera discesa. Fare il maggior numero di acrobazie come se fossimo ai giochi olimpici.	Ognuno per sé	