



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del salto con gli sci

Autori

Gary Furrer, esperto di salto con gli sci
Pipo Schödler, esperto di salto con gli sci
Eugen Krügel, allenatore di salto con gli sci
Berni Schödler, responsabile disciplina salto con gli sci

Condizioni quadro

Età consigliata Bambini da 8 a 10 anni
Grandezza del gruppo da 4 a 12 bambini
Luogo del corso In palestra o all'aperto (pista di sci di fondo, terreno innevato, trampolino di salto)
Sicurezza Un saltatore senza casco, occhiali da sci e guanti non è mai cool. L'allenatore deve sempre trovarsi al centro dell'azione e fare attenzione alle regole di sicurezza relative, ad esempio, alla preparazione dei trampolini, degli impianti di risalita e al materiale dei bambini.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Salto con gli sci di fondo	Scivolare, saltare, stabilizzare, imitare con gli sci di fondo. Sperimentare il movimento del saltatore.	Pista di sci di fondo, terreno innevato.	medio
2	Pattinare e scivolare	Scivolare, scarsa stabilità, rafforzare, stare in equilibrio.	Sull'asfalto o su un terreno d'allenamento all'esterno. Pattini inline. Equipaggiamento di protezione.	medio
3	Imifun	Imitare, saltare, stabilizzare.	Palestra, strada asfaltata in discesa.	impegnativo
4	E adesso si salta con gli sci	Scivolare, saltare, stabilizzare con gli sci da salto.	Piccolo trampolino	basso
5	Coordinazione 1	Allenare la capacità di coordinazione. Imparare e padroneggiare movimenti nuovi e variati	Palestra equipaggiata, campo di terra battuta, diversi oggetti di lancio.	medio
6	Coordinazione 2	Allenare le capacità di coordinazione. Imparare e padroneggiare movimenti nuovi e variati.	Palestra equipaggiata.	medio
7	Salto dal trampolino	Scivolare, saltare, variare, stabilizzare. Fare esperienza di diversi tipi di movimento.	Piccolo trampolino	impegnativo
8	Salto e forza	Rafforzare, stabilizzarsi, orientarsi, Fare esperienza di diversi tipi di movimento	Palestra, materiale adatto per allenare la coordinazione.	medio
9	Forme di salto di sci alpino	Imparare le fasi specifiche del movimento del salto con gli sci.	Piste di sci facili e con poca pendenza.	medio
10	„Quasi come i campioni“	Forma semplice di competizione. L'importante è divertirsi.	Trampolino di salto, sulla neve o sulla plastica.	medio

Regole del gioco

Rispettare scrupolosamente le regole di sicurezza in palestra, all'esterno e sul trampolino.

Materiale necessario

Scegliere la lunghezza degli sci in funzione dell'altezza e delle capacità del bambino. Meno è a suo agio, più corti devono essere gli sci.
Gli sci sono muniti di attacchi di sicurezza.
Casco della grandezza giusta, occhiali da sci e guanti sia in inverno che in estate.
Scarpe da salto.