



# G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 1

## Salto con gli sci di fondo

### Autore

Berni Schödler, responsabile disciplina salto con gli sci

### Condizioni quadro

|                      |  |
|----------------------|--|
| Durata della lezione | ≥90 minuti   |
| Livello              | <input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo                          |
| Età consigliata      | 8-10 anni  |
| Grandezza del gruppo | 4 – 10 bambini   |
| Luogo del corso      | Equipaggiamento per lo sci di fondo, piste di sci di fondo, terreno piatto innevato, palloni o frisbee, piccoli coni o pezzi di legno. |
| Sicurezza            | Mantenere una distanza di sicurezza sufficiente da alberi, steccati o altro. Pensare ad avere uno spazio vasto.                        |

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Provare a scivolare e a saltare sulla neve, imparando con il gioco le tecniche specifiche del salto con gli sci.

### Indicazione

Incoraggiare e nello stesso tempo esigere un po' di tenacia.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno   | Materiale  |
|--------|---|--|--|
| 10'    | <b>Pallamano o frisbee</b><br>Come riscaldamento, fare dei giochi con il frisbee o un pallone da pallamano. I bambini hanno gli sci ai piedi ma sono senza bastoni. Variante con o senza porta. | Su un terreno innevato, chiaramente delimitato.                    | Pallone, frisbee, terreno innevato, se possibile ricoperto di neve fresca o non troppo dura. |
| 10'    | <b>Ginnastica del tronco</b> sugli sci di fondo.<br>Un esercizio per parte: tronco, schiena, ventre, sul lato sinistro e su quello destro. 30 secondi di esercizio, 30 di pausa.                | In coppia con i bastoni e con palle di neve preparate dai bambini. | Palle di neve preparate dai bambini, grandezza in funzione dell'età.                         |

#### PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno  | Materiale |
|--------|--|---|-----------|
| 15'    | <b>Diversi esercizi di scivolamento</b> sugli sci di fondo senza bastoni sulle tracce della pista.<br>Esercizio 1:<br>Lasciarsi scivolare in posizione di discesa fino a quando ci si ferma. Chi riuscirà ad andare più lontano?<br>Tre tentativi, annotando le distanze.<br><br>Esercizio 2:<br>Scivolare su una gamba, cambiando 3-4 volte la gamba d'appoggio. Posizione eretta, con le braccia divaricate per essere in perfetto equilibrio.<br>L'esercizio può essere reso più difficile chiedendo ai bambini di mettersi in posizione raccolta.                                  | Scegliere una pista in leggera pendenza che poi diventa pianeggiante, adeguata alle capacità del bambino. |           |
| 15'    | <b>Cavallette</b><br>Esercizio 1:<br>Sul lato della pista segnalare 3-4 punti dove spiccare il salto. Stando in posizione di discesa, i bambini devono cercare di alzarsi o di effettuare un piccolo stacco quando raggiungono i punti. Dopodiché devono rimettersi immediatamente in posizione di discesa per preparare il salto seguente. Scegliere con cura la distanza tra un punto e l'altro.<br><br>Esercizio 2:<br>Saltelli di lato su una pista in leggera pendenza. L'obiettivo è di riuscire ad effettuare 3-4 piccoli salti, cercando di spostarsi nel tracciato parallelo. |   |           |



|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 15' | <b>Telemark</b><br>Esercizio 1:<br>Lasciandosi scivolare, mettere una gamba davanti all'altra il più in basso possibile come per il telemark. Chi riesce a toccare lo sci con il ginocchio? Cambiare gamba 5-6 volte.<br><br>Esercizio 2:<br>Frenata da telemark a sinistra e a destra, cercando di mantenere la posizione da telemark fino a quando ci si ferma. Chi riesce ad effettuare una rotazione di 90 o 180°?<br><br>Esercizio 3:<br>Segnalare ancora una volta con dei rami di legno dei punti dove spiccare il salto. Saltare e cercare di atterrare in posizione da telemark e di stabilizzarsi. Cambiare la gamba che sta davanti, una volta la sinistra, una volta la destra. 5x per ogni gamba. |  |  |
| 10' | <b>Volare</b><br>Su una pista in leggera pendenza, appoggiare le mani sulla parte anteriore degli sci e provare, nella tipica posizione di volo dei saltatori, ad andare il più lontano possibile.<br><br>Chi va più lontano? Chi riesce ad avere la migliore posizione di volo?   |  |  |

#### RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno                   | Materiale              |
|--------|---|--|------------------------|
| 15'    | <b>Caccia con palle di neve</b><br>Due gruppi si trovano uno di fronte all'altro in un campo delimitato. Un gruppo cerca di attraversare il campo, l'altro cerca di colpire gli avversari con le palle di neve. Per ogni bambino colpito il lanciatore conquista un punto. Alla fine contare i punti. | I bambini scelgono loro stessi due gruppi. | Neve, campo delimitato |