



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 7

Salto al trampolino

Autore

Berni Schödler, responsabile disciplina salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	4 – 12 bambini
Luogo del corso	Trampolino, installazione con neve o di plastica, massimo KP 20m
Sicurezza	Rispettare le regole di sicurezza di base del salto con gli sci. Col casco e i guanti si è sempre cool. Preparare una piattaforma per mettere gli sci.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Primo salto o forme di salto dal trampolino per i bambini con gli sci di salto.

Indicazione

L'allenatore deve sempre controllare la sicurezza delle installazioni. Qualche parola d'ordine: la zona di atterraggio è libera e sicura? La zona di uscita è in buono stato e senza grosse cunette? Il tracciato della pista di slancio è in ordine e va bene per i miei bambini? Se c'è uno scilift a disposizione, i bambini possono usarlo senza pericoli oppure bisogna trovare un'altra soluzione, ad esempio un bus?

Il monitore controlla gli attacchi e il materiale di ogni saltatore e offre il suo aiuto per chiudere gli attacchi. Senza casco, guanti e occhiali non si è per nulla cool.

La dinamica di gruppo al trampolino non deve essere sottostimata. Per capire se qualcuno è eccessivamente stanco è necessaria la massima attenzione. Il divertimento viene prima di tutto. Una fatica eccessiva o la paura non fanno parte del programma. Per questa ragione è necessario un coaching individuale!

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento Esercizi di riscaldamento nella zona del trampolino che permettono anche di allenare la coordinazione. Calcio e sue varianti, frisbee, calcio seduto, calcio-tennis....		A seconda del gioco scelto. I giochi devono essere cambiati il più spesso possibile.
15'	Imitare Esercizi di imitazione (vedi lezione 3 "Imifun").		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
70'	<p>La parte principale prevede un salto per ognuno dei diversi tipi di esecuzione. A seconda del trampolino o delle condizioni, possono essere effettuati uno o più salti. Le varianti descritte non possono e non devono essere effettuate ad ogni allenamento, ma vanno piuttosto introdotte regolarmente.</p> <p>Vecchio stile I bambini cercano di tenere le braccia in avanti durante lo slancio e imitano la vecchia tecnica del salto.</p> <p>Mani sul bacino Durante lo slancio, il salto e l'atterraggio, i bambini tengono le mani fissate sulle anche. Chi riuscirà?</p> <p>Braccia al vento Dopo il salto, i bambini cercano di aprire le braccia e tenderle di lato, mantenendole così fino all'atterraggio.</p>	<p>Tutte queste varianti possono essere combinate l'un l'altra e proposte sottoforma di gioco. In questo modo vi sono più probabilità che siano sempre bambini diversi a risultare i migliori. L'importante non è la prestazione, bensì il piacere del gioco.</p>	



<p>Saltare verso un obiettivo L'allenatore traccia una linea con dei rami di pino sulla zona d'atterraggio. I bambini cercano di atterrare in modo preciso su questa linea.</p> <p>Leggere i numeri L'allenatore sta sul lato della zona d'atterraggio con una lavagna con scritto sopra un numero. Il bambino deve cercare di leggerlo.</p> <p>Salti a squadre Due bambini formano una squadra e ognuno di loro cerca di fare il salto più corto possibile. I due risultati sono sommati. Quale squadra ha effettuato il salto più corto?</p> <p>Cantante I bambini cercano di cantare dal momento del salto all'atterraggio. Chi canta meglio?</p>		
--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Valutazione Valutazione di ogni singolo salto. La soluzione migliore è se l'allenatore filma i salti. In inverno, quando fa freddo, terminare la seduta d'allenamento con un té caldo visionando i salti.</p>		