



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 9

Forme di salto con gli sci alpini

Autore

Pipo Schödler, esperto di salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo 4 – 12 bambini
Luogo del corso Pista di sci, facile e pianeggiante, eventualmente Snowpark
Sicurezza Rispettare le regole di sicurezza di base del salto con gli sci e delle piste, rispettivamente dello Snowpark. Casco e guanti sono obbligatori.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare i movimenti specifici del salto con gli sci in un ambiente conosciuto. Scivolare, saltare e atterrare in modo sicuro e soprattutto divertirsi imparando nuovi movimenti.

Indicazione

Dal più facile al più difficile.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	„Caccia allo scozzese“ La caccia si fa con un solo sci ai piedi. Uno o due cacciatori si trovano su un lato del campo, gli altri - gli "scozzesi" - all'estremità opposta. Gli scozzesi cercano di attraversare il campo cercando di non farsi prendere dai cacciatori. I cacciatori cercano di fermarli, gridando nello stesso tempo "Gli scozzesi portano un kilt" I bambini che vengono acciuffati diventano a loro volta cacciatori. Chi riuscirà a restare scozzese più a lungo?		Campo delimitato
5'	Staffetta a salti Suddividere il gruppo in due squadre, che devono affrontarsi in una staffetta a salti. I bambini, con gli scarponi ai piedi, devono percorrere saltellando circa 8-10 metri e poi tornare indietro per far partire il prossimo compagno. Si possono variare i salti. Idealmente ognuno effettua il percorso 3-4 volte. <ul style="list-style-type: none">• Salto della rana• Salto su una gamba, destra, sinistra• Passi saltati• Salti all'indietro• ecc.		Due linee



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Gli esercizi della parte principale possono essere effettuati a coppie. In questo modo i bambini si aiutano, si motivano e si correggono a vicenda.		Tutti gli esercizi senza bastoni da sci
5-10'	Formula 1 I bambini assumono la posizione di slancio per il salto, adatta anche per lo sci alpino. Lasciandogli 10 metri circa di vantaggio, il secondo bambino cerca di raggiungere e superare il compagno. Per rendere l'esercizio più divertente, la pista non deve per forza essere diritta, ma si possono anche introdurre delle curve.		
5-10'	Salto di coppia Due bambini partono uno di fianco all'altro in posizione di slancio e saltano all'altezza di un bastone da sci. Uno passa a sinistra del bastone, l'altro a destra. Si rimettono immediatamente in posizione di slancio per preparare il salto seguente.	Adagiare sulla pista dei bastoni da sci ogni 20 metri circa.	5 – 6 bastoni da sci per raffigurare il trampolino
5-10'	Guardie e ladri Scendere uno dietro l'altro. Il bambino che sta dietro (guardia) grida al suo compagno (ladro) „hop“ o „salta“ e quest'ultimo deve saltare.		
5-10'	Salti sulle cunette Durante la discesa, la coppia cerca delle piccole cunette per effettuare dei salti. L'obiettivo non è solo di saltare, ma anche di cercare di aprire un po' gli sci a V. In uno snowpark è facile trovare dei piccoli trampolini sui lati della pista o utilizzare alcuni di quelli più grandi.		
5-10'	Salto sul trampolino I bambini saltano su una cunetta predefinita oppure costruiscono un piccolo trampolino. Cercano di effettuare un salto con gli sci alpini, mantenendo la posizione classica, volo con gli sci paralleli o a V e atterrando in modo sicuro.	Pista con una buona visibilità	Eventualmente pala, nastri «cool and clean» per segnalare il trampolino

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Salto con obiettivo Nella zona d'atterraggio del „trampolino di esercitazione“, il monitor segna un punto sul quale i bambini devono cercare di posarsi. L'allenatore può sempre spostare un po' il punto per cercare di dare a tutti la possibilità di riuscirci.		