Esercizi – Posizionare

Per rafforzare la posizione di base si prestano particolarmente bene le esperienze inverse. I tre movimenti chiave – rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni – possono aiutare a orientarsi e diversi esercizi possono essere combinati per aumentare il grado di difficoltà. E perché non dar libero sfogo alla propria creatività inventando una storiella adatta al movimento da eseguire?

Snowboard

Succo di frutta

Mentre i bambini spremono mele e pere imparano ad assumere la posizione «in avanti» e «all'indietro». Grazie a questo esercizio sanno che la posizione centrale è quella stabile e anche il punto di partenza per eseguire altri movimenti.

Ogni bambino riceve una mela e una pera fittizie. I bambini mettono la mela sotto il piede anteriore e una pera sotto quello posteriore. Cercano una zona pianeggiante e avanzano in fullbase, poi cercano di portare tutto il loro peso sulla mela per schiacciarla. In seguito fanno la stessa cosa con la pera.

Varianti

- Scendere sugli spigoli invece che in fullbase.

Più facile

- Spremere la frutta da fermi su una superficie pianeggiante.

Più difficile

- Dapprima spremere la mela e poi la pera in modo così forte che la mela si stacca da terra e il succo scorre all'indietro. Ne risulta un succo di frutta misto.

Ascensore immaginario

Durante questo esercizio i bambini imparano ad assumere posizioni estremamente basse e estremamente alte. Inoltre scoprono che una posizione centrale leggermente piegata è il punto di partenza ideale per fare altri movimenti.

In una zona della pista con buona visibilità, i bambini «prendono l'ascensore» a vicenda per andare in cantina, al piano terra e in solaio. Il bambino che si trova dietro indica al compagno il piano a cui desidera andare. Dopo qualche «su e giù» si scambiano i ruoli.

Varianti

- Il bambino che sta davanti indica il piano e colui che segue adotta la posizione ideale a seconda dell'informazione verbale.

Più facile

- Il maestro mostra i vari piani scivolando in diagonale su una pista non troppo ripida e i bambini cercano di nominarli.

Più difficile

- L'ascensore può passare velocemente da un piano all'altro.
- L'ascensore rimane bloccato a lungo ad un piano.

Materiale: al piano terra la corda è appesa ai fianchi e le estremità toccano la tavola. In solaio la corda pende liberamente e in cantina è appoggiata quasi tutta sulla tavola.

Le immagini valgono a volte molto di più delle parole!
Le illustrazioni dei 12 esercizi possono essere scaricate in formato PDF. Un documento da stampare, plastificare e mettere nella tasca della tuta da sci. **Insegnare con le immagini**

© UFSPO

Esercizi – Agire

Un approccio proattivo ai movimenti chiave permette ai bambini di imparare meglio a traslare e a saltare. Piegare e tendere in modo dinamico le articolazioni dei piedi, delle ginocchia e delle anche aiuta anche a calibrare la pressione. Sciando in modo attivo, i bambini riescono ad adattarsi meglio alla morfologia delle piste e imparano a generare in modo ludico le forze interne e a sfruttare quelle esterne.

Snowboard

Su e giù

In questo esercizio i bambini piegano e tendono le gambe con maggior dinamismo partendo dall'esercizio «Ascensore immaginario». Fra un elemento e l'altro si torna sempre nella posizione di base: leggermente piegati.

Tracciare un percorso con due tipi diversi di elementi. Gli uni devono essere superati saltando, gli altri fungono da gallerie e occorre piegarsi per attraversarli. Disporre i vari elementi in modo alternato. I bambini cercano di effettuare il percorso senza toccare gli oggetti.

Varianti
- Disporre gli elementi in modo aleatorio, ciò significa che più elementi delle stesso tipo possono susseguirsi.
- Si possono utilizzare anche elementi «naturali», dossi di neve da superare saltando e il braccio del monitore come galleria.

Più facile
- Optare per una zona pianeggiante.
- Fare in modo che l'elemento da superare saltando sia molto basso e che quello da attraversare (galleria) sia collocato molto in alto.

Più difficile
- Disporre gli elementi in modo tale che il percorso diventi impegnativo.
- Disporre gli elementi in una zona difficile.
- Disporre gli elementi gli uni vicini agli altri.

Forcella

In questo esercizio si tratta di riuscire a sciare su dislivelli e ostacoli naturali presenti sulle piste. Allo scopo si prestano bene l'immagine di una forcella, che ammortizza onde e avvallamenti, e quella di un pilota che dirige la tavola in modo attivo e non si lascia trasportare passivamente.

Cerca insieme al tuo gruppo una zona ampia, non preparata e collinosa. Scendere lungo tutto il pendio sugli spigoli e cercare di mantenere sempre la testa alla stessa altezza. Le gambe ammortizzano tutte le irregolarità del terreno.

Varianti
- Scegliere degli ostacoli artificiali come quelli presenti negli Snowpark.

Più facile
- Optare per una zona pianeggiante in modo tale che gli allievi possano sciare in fullbase.

Più difficile
- Accentuare la tensione durante la transizione prima e dopo il dosso per spingere e per raggiungere la massima velocità.
- In coppia su una pista con dossi, accelerare il più possibile.

© UFSPO

Esercizi – Stabilizzare

Durante i salti o i Tricks bisogna muovere le braccia in modo consapevole per adattarsi ai vari stili. Spesso, le braccia servono anche per equilibrare e stabilizzare il corpo ma meno si usano più preciso risulterà il movimento. Perciò è importante saper tendere correttamente il corpo.

Snowboard

Via le mani

In questo esercizio l'uso delle braccia è limitato volontariamente durante l'esecuzione di tutte le possibili forme di movimento. Questo rende il compito da svolgere più difficile perché occorre dar prova di molta più precisione.

Ai bambini è assegnato un compito che sanno svolgere relativamente bene. Mentre lo fanno devono afferrare con le mani il bordo inferiore della loro giacca.

Varianti

- Incrociare le braccia.
- Trasportare un bicchiere di plastica pieno d'acqua durante la discesa.
- Le braccia sono tese in direzione del Nose e del Tail.

Più facile

- Tenere la giacca solo con la mano davanti o con quella dietro.

Più difficile

- In coppia sciando uno dietro l'altro. Il bambino che sta davanti mostra il movimento e quello che segue cerca di copiarlo.

Budino o ghiacciolo?

Queste due immagini servono a stimolare i bambini a sciare in modo «molle» o «rigido». In questo esercizio imparano a conoscere diversi stadi di tensione e sanno quale devono adottare per il movimento da svolgere.

I bambini sciano su una pista e s'immaginano che il loro corpo sia molle come un budino. Poi ripercorrono lo stesso tracciato immaginando che il loro corpo sia rigido come un ghiacciolo appena uscito dal congelatore. Cosa funziona meglio?

Varianti

- Il ghiacciolo fonde lentamente durante la discesa oppure il budino congela lentamente. A quale temperatura si scia meglio?

Più facile

- Concentrarsi solo sulla parte superiore del corpo, ciò che corrisponde meglio all'immagine del ghiacciolo.

Più difficile

- Attraversando una pista dal terreno irregolare le gambe vengono rilassate (budino) e il tronco teso (ghiacciolo).

© UFSPO