

# 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?

## Sci

### La ballerina e il lottatore di Sumo

L'esercizio si basa su queste due immagini grazie a cui i bambini imparano a divaricare le gambe ad ampiezze con gli sci paralleli. In questo modo scoprono una posizione stabile che è anche il punto di partenza per altri movimenti.

Lavorare insieme ai bambini sull'immagine della ballerina e del lottatore di Sumo e dell'ambiente in cui solitamente evolvono permette di creare la scenografia già nella fase introduttiva. Entrambi i personaggi tengono gli sci paralleli ma il lottatore di Sumo li divarica il più possibile mentre la ballerina li chiude il più possibile.

#### Varianti

- Adottare una posizione a X o a O per i due personaggi.
- Il lottatore di Sumo affronta il re della lotta nella segatura (neve fresca).
- La ballerina danza attraverso dei campi.

#### Più facile

- La ballerina o il lottatore di Sumo non sono ancora in grado di assumere posizioni estreme.

#### Più difficile

- La ballerina o il lottatore di Sumo assumono la loro posizione ma su una gamba sola.
- La ballerina percorre una via demarcata tenendo gli sci all'interno dei coni mentre il lottatore di Sumo la segue tenendo gli sci fuori dai coni.



### Freno e acceleratore

In questo esercizio i bambini s'immaginano di essere alla guida di un'auto (con un pedale del freno e un acceleratore). In questo modo imparano a distribuire correttamente il peso sulla pianta dei piedi e ad inclinarsi in avanti e all'indietro per assumere la posizione centrale.

I bambini sono in piedi e tengono un piede sul pedale del freno e l'altro su quello dell'acceleratore (fittizi). Per accelerare spostano il peso del corpo sulle punte dei piedi, per frenare lo spostano sui talloni.

#### Varianti

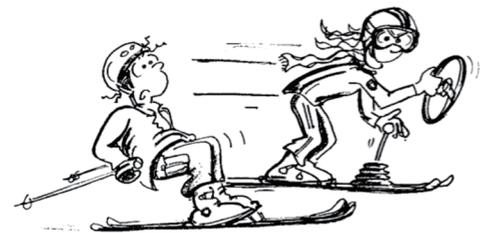
- Sciare inclinandosi molto in avanti e all'indietro.
- Collegare la posizione del corpo con le marce (prima, seconda, terza) e passare da una all'altra e poi scalare.
- In coppia, i bambini sciano uno dietro l'altro e chi sta dietro indica cosa bisogna fare: «accelerare» e «frenare».

#### Più facile

- L'acceleratore è quello di un'auto da collezione (si muove solo lentamente e con cautela).

#### Più difficile

- L'acceleratore è quello di un bolide di Formula 1 (reagisce rapidamente).
- Accelerare con un piede e con l'altro frenare. Sciare a occhi chiusi.



# 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.

## Sci

### Il nano e il gigante

Le immagini del nano e del gigante in questo contesto sono utilizzate innanzitutto per spiegare la differenza fra l'estensione e la flessione. Insieme ai bambini si possono inventare delle storie con entrambi i personaggi e utilizzarle come filo conduttore.

Il nano e il gigante sono uno di fronte all'altro e i bambini li devono imitare. Il gigante deve piegarsi per poter parlare con il nano. Quest'ultimo, da parte sua, deve tendersi per poter raggiungere il gigante. Il gigante fittizio è al centro mentre il nano gli corre attorno svolgendo diversi compiti (v. sotto).

Insieme ai due personaggi si possono utilizzare in modo mirato altri movimenti chiave (ad es. il nano si appoggia al gigante > movimento chiave: traslazione/angolazione oppure diverse forme (ad es. forme combinate o forme di salto).

#### Variante

- In coppia, i bambini fanno un gioco di ruoli (il nano scia dietro il gigante e cerca di passargli fra le gambe, ecc.).

#### Più facile

- Optare per una zona pianeggiante. Il nano gratta la barba del gigante oppure gli fa il solletico alle dita dei piedi.

#### Più difficile

- Il nano salta e cerca di mettere il berretto al gigante.



### Carrello elevatore

Il dispositivo ripreso in questo esercizio serve a illustrare l'azione di sollevare un oggetto. L'immagine del carrello elevatore permette ai bambini di visualizzare i movimenti attivi di estensione (e di flessione), nonché di capire l'importanza della pressione per le varie forme.

Si spiega ai bambini il principio di questo dispositivo. Collocare una leva (fittizia) ai piedi o al fondoschiena.

#### Varianti

- Invece del carrello elevatore immaginarsi una molla che esercita la pressione dal basso verso l'alto.
- Metafore: «leggermente e pesantemente» (poca pressione/molta pressione); «tracce nella neve» (lasciare delle orme sottili/profonde).

#### Più facile

- Da fermi in pianura o sciando su piste facili.

#### Più difficile

- Nella neve fresca o su una pista a dossi.
- Utilizzare varie forme (forme combinate, forme di salto).



# 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.

## Sci

### Il piccolo capraio

Questo esercizio si basa sull'immagine del piccolo capraio che tiene le mani in tasca oppure il bastone in una mano. I bambini devono imitare la postura mantenendo la parte del corpo stabile senza fare inutili movimenti con le braccia.

I bambini sciano senza bastoni e tengono le mani nelle tasche dei pantaloni o sulle ginocchia facendo la gobba (il piccolo capraio osserva la tana di una marmotta), oppure le incrociano dietro la testa (il piccolo capraio osserva un'aquila). Durante la discesa i bastoni possono essere passati sopra le spalle o incrociati dietro la schiena.

#### Varianti

- Non appoggiare le braccia sulle ginocchia ma sollevarle davanti alle ginocchia.
- Tenere in equilibrio i bastoni davanti al corpo sui gomiti o sul dorso delle mani.

#### Più facile

- Su una pista facile.

#### Più difficile

- Nella neve fresca o su una pista a dossi.
- Varie forme (si consiglia di non utilizzare i bastoni).



### Il gioco con l'elastico

In questo esercizio ogni bambino riceve un elastico che ha la funzione di evitare inutili movimenti con le braccia e di stabilizzare la parte superiore del corpo.

L'elastico è lungo all'incirca 1,5 metri ed è tenuto con le mani davanti ai fianchi. L'elastico deve sempre essere teso. All'inizio va utilizzato con le forme di curva e solo i più avanzati possono optare per delle forme di salto.

#### Varianti

- Tenere l'elastico con le mani sotto l'incavo delle ginocchia e tendere le estremità davanti al corpo.
- Accelerare tendendo l'elastico, rallentare lasciando andare un po' la tensione.

#### Più facile

- Su piste facili e di media difficoltà (curve).

#### Più difficile

- Nella neve fresca o su piste a dossi (salti).

