

## Alieni sulle piste

Attenzione! Gli snowskate, gli snowdeck, gli airboard, gli snowscooter e altri «marchingegni» dai nomi sorprendenti sono sbarcati sulle piste. Si tratta di un'alternativa valida agli attrezzi utilizzati solitamente per scivolare sulla neve.

I prodotti di cui parliamo sono soltanto una selezione di quanto si trova sul mercato. A bene vedere tutti hanno un comune denominatore: la ricerca ed il piacere di sperimentare qualcosa di sempre nuovo e diverso. Considerando ciò – qualora se ne presenti l'opportunità – vale quindi la pena per ogni monitore di dedicare una parte della lezione all'uno o l'altro di questi attrezzi, per scoprire nuove prospettive e sperimentare un insegnamento diverso. A patto però di rispettare oltre alle normali norme di prudenza, anche le disposizioni legali in merito all'uso di tali attrezzi sulle piste (v. riquadro a pagina 3).

### Snowscooter – la bicicletta per l'inverno



**Cosa?** Una specie di monopattino diffuso soprattutto in Francia, con il manubrio fissato ad uno sci corto e la superficie d'appoggio disposta su uno più lungo. Per il momento poco diffusi sulle piste degli altri paesi alpini.

**Come?** Dal punto di vista della teoria del

movimento va subito detto che un transfer dallo sci o dallo snowboard non risulta evidente né facile: sia la posizione sull'attrezzo che il modo di guidarlo rispecchiano solo lontanamente le discipline della neve. I praticanti d'altra parte si rifanno soprattutto agli ambienti del rampichino; ci sono manifestazioni con gare in varie discipline quali: Freestyle, Jump, Boarder-X, Downhill e Freeride.

**Per chi?** Per quanto riguarda l'insegnamento, il sito internet [l'Association française de snowscoot](http://l'Association française de snowscoot) propone dei filmati destinati agli appassionati di snowscoot.

**Sicurezza:** visto che per chi va in bicicletta indossare il casco è ormai diventata una cosa normale, deve diventare un'abitudine anche per chi usa questo attrezzo...

### Snowdeck o snowskates – lo skateboard per la neve



**Cosa?** Uno skateboard senza rotelle, ma munito di un rivestimento in materiale plastico o anche uno skateboard con applicato (sotto) un mini snowboard tramite una piastra mobile che lo fissa ad una quindicina di centimetri al di sotto della tavola. A seconda del produttore, gli attrezzi si chiamano

snowdeck o snowblades.

**Come?** Si scia senza attacchi, nella posizione tipica dello skateboard (e dello snowboard), con una cinghietta fissata alla gamba (vedi foto a pag. 4). Con i modelli con la sola tavola si possono eseguire le forme abituali dello skateboard, come ad es. Rail, Slide o salti. Risultano difficili i tricks in cui la tavola ruota sui vari assi e la cosa si complica ancora perché in tal caso la tavola non può essere più fissata alla gamba. Con gli altri modelli, grazie alla somiglianza con le strutture di movimento tipiche dello snowboard, si possono utilizzare diverse forme ed esercizi contenuti nel manuale degli sport sulla neve.

**Per chi?** Grazie alla sua poliedricità l'attrezzo rappresenta un ottimo complemento per un campo o un corso. Se gli impianti non funzionano, su un lieve pendio nei dintorni dell'alloggio si possono inventare decine di forme di gioco ed esercizio. I più portati per i lavori manuali possono addirittura provare a costruirsi da soli l'attrezzo: uno skateboard usato, uno sci di piccole dimensioni (snowblade o skiboard), 5 o 10 cm più lungo della tavola, blocchi di gomma dura o pezzetti di legno come distanziatori (per creare uno spazio fra le due tavole) e materiale per fissare fra loro le varie parti è tutto ciò che serve.

**Sicurezza:** in linea di massima il rischio di lesioni non è superiore a quello in cui incorre chi pratica lo snowboard. Dato che la tavola viene fissata alla gamba con una cinghietta, in caso di caduta si potrebbero subire ferite causate dalla tavola che rimbalza intorno allo sciatore, per cui si consigliano casco e protezioni per polsi, ginocchia e schiena. È necessaria inoltre notevole prudenza, soprattutto su terreno ripido dato che a partire da una certa pendenza l'attrezzo può derapare sul bordo della tavola da skateboard.

**Nordic Cruiser –**

sci di fondo sbarazzini



**Cosa?** Il nordic cruiser è più largo e corto e risulta quindi più stabile di quello tradizionale. La leggera sciancratura – unita alla suola a lamelle tradizionale – apre inoltre ambiti d'applicazione del tutto nuovi.

**Come?** I nordic cruiser completano la gamma nel campo dello sci di fondo;

con i diversi modelli per le tecniche classica e skating si possono praticare tutte le forme e andature descritte nel manuale didattico sia sulle piste preparate che sulla neve fresca. L'enorme maneggevolezza nelle rotazioni consente un uso divertente e la tenuta stabile conferisce sicurezza anche su fondi duri. Tutto sommato è come se l'attrezzo riuscisse a dare sensazioni nuove nella pratica dello sci di fondo. Per chi? Il nordic cruiser grazie alla sua maneggevolezza è l'attrezzo ideale per chi intende fare i primi passi nello sci di fondo. L'esperienza mostra che determinate sequenze motorie difficili da eseguire sugli sci di fondo tradizionali, con i nordic cruiser vengono apprese senza grandi difficoltà e molto più in fretta. L'attrezzo offre molto anche ad avanzati ed esperti: si può ad esempio usare per giocare in un Fun Park o per lo ski cross, per escursioni nella neve o come forma di allenamento alternativa.

**Airboard –**

scivolare sul morbido



**Cosa?** Un cuscino gonfiabile di forma triangolare con una robusta membrana che, grazie al dispositivo apposito, può essere controllato e guidato.

**Come?** Fra gli appassionati si parla dell'attrezzo ricordando che quattro milioni di anni dopo la comparsa dei primi ominidi che

camminavano eretti l'evoluzione è finalmente arrivata al punto che l'Homo Sapiens nella pratica degli sport invernali può distendersi nuovamente... grazie all'airboard! Si scende distesi sulla pancia, sia sulle piste che a lato di esse; si può curvare ed eseguire salti, ed è sorprendente come l'attrezzo ammortizzi l'atterraggio anche se ci si stacca parecchio da terra. Una volta sgonfiati, gli airboards hanno dimensioni poco ingombranti e possono essere riposti comodamente in uno zainetto; ideali per una escursione in salita con le racchette da neve, a patto di non dimenticarsi una pompa per gonfiarli.

**Per chi?** Le lezioni presuppongono un'attenta organizzazione di gruppo, basata sul livello di conoscenze e sulle esigenze dei partecipanti. Probabilmente l'airboard nel panorama degli sport sulla neve si situa attualmente come lo snowboard ai primordi; anche qui un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri utenti delle piste può contribuire a creare un'immagine positiva del nuovo attrezzo.

**Sicurezza:** ad una delle maniglie è assicurata una cinghietta da fissare al polso; dato che si tratta di un attrezzo molto leggero e morbido, anche in caso di cadute e capovolgimenti, sono praticamente escluse lesioni provocate dal materassino. Naturalmente, anche vista la posizione, «è assolutamente obbligatorio usare il casco!»



# Snowdeck: nuove figure in vista

Gli appassionati di skateboard non devono più aspettare l'estate per mostrare le loro prodezze. Lo snowdeck, figlio di genitori conosciutissimi come lo snowboard e lo skateboard, lancia nuove sfide sulla neve.

## Per prenderci gusto!

Scivolare, frenare, attraversare, derapare o curvare non sono certo movimenti semplici se si usa il nuovo attrezzo, ma grazie al piede «libero» si possono scoprire nuove forme d'esercizio e di gioco.

## Lo slittino

Gli allievi sono seduti sulla tavola e con l'aiuto delle braccia fanno avanzare lo snowdeck sul terreno pianeggiante.

Forme d'organizzazione:

- A sciamè.
- Sotto forma di gara fra gruppi.
- A coppie: tirarsi e spingersi a vicenda.

## Il surf

Gli allievi cercano di restare in equilibrio sulla tavola. Per aumentare il grado di difficoltà possono assumere la posizione dell'angelo (in equilibrio su una gamba, piegati in avanti, braccia allargate).

## Organizzazione:

- A coppie: tirarsi e spingersi a vicenda.
- Sotto forma di gara fra gruppi.

## Spazzaneve

Due allievi eseguono con i loro attrezzi uno spazzaneve come con gli sci.

## Il monopattino

Un piede sulla tavola, l'altro spinge sulla neve. Una volta raggiunta una velocità sufficiente scivolare il più a lungo possibile tenendo ambedue i piedi sulla tavola.

## Attenzione:

- Cinghietta (leash) fissata al polso.
- Cambiare la posizione dei piedi.

## Il decollo

Il piede posteriore è posto sul Tail (la parte posteriore della tavola), la tavola è rialzata ed orientata verso la linea di pendio. In seguito disporre l'altro piede sulla tavola e scivolare il più lontano possibile.

## Attenzione:

- Cambiare la posizione dei piedi.
- Provare l'esercizio anche scivolando all'indietro (Fakie).

## Monosci

I piedi sono disposti paralleli sulla tavola, rivolti nella direzione di sciata. Cercare di scivolare il più a lungo possibile.

## Attenzione:

- Un pendio in leggera pendenza è ideale per l'esercizio.
- L'esercizio si può provare anche scivolando all'indietro (Fakie).

## Controllare la velocità – sciare a vista

Come qualsiasi cittadino, chi pratica uno sport sulla neve fa uso della propria libertà personale, in particolare della libertà di movimento. Questa trova il suo limite laddove inizia la sfera di movimento altrui. Lo sport sulla neve infatti è regolamentato e perciò chi mette in pericolo o ferisce altre persone è punibile.

Il consulente giuridico deve sempre rilevare la responsabilità personale di chi pratica uno sport di scivolamento (sci, snowboard, carving, slittino, airboard ecc.). A questa responsabilità individuale corrisponde l'obbligo assicurativo degli impianti di risalita, che risulta dalle direttive SKUS per la costruzione, la gestione e la manutenzione delle discese da sport sulla neve.

## Gli ostacoli sulla discesa

La definizione della responsabilità degli utenti di nuovi attrezzi da neve (p. es. snowdeck, snowskater, snowscooter e persino airbord) si fonda su quanto enunciato dalla giurisprudenza nel caso di un incidente di slittino su una pista di sci: al pari di chi scende con una slitta, chi usa un nuovo attrezzo da neve deve essere cosciente che sulla pista egli è un ostacolo e deve quindi adeguare la sua discesa.

Da notare:

- Le piste da sport sulla neve sono riservate agli sciatori e agli snowboarder e non a chi pratica l'airbord o usa altri attrezzi da neve.
- Chi pratica l'airbord o usa nuovi attrezzi su queste piste, deve sapere che è tenuto ad adeguarsi agli sciatori e agli snowboarder e che deve rispettare le pertinenti regole di comportamento della FIS.
- La giurisprudenza si fonda sulle regole della FIS per valutare la diligenza da applicarsi sulle discese.
- Le direttive SKUS che comprendono anche le direttive della FIS possono essere scaricate dal sito [www.skus.ch](http://www.skus.ch) e ordinate gratuitamente.
- Le imprese assoggettate all'obbligo assicurativo sono libere di creare parallelamente alle piste da sport sulla neve, delle piste specificamente demarcate e destinate agli utenti di altri attrezzi da neve.
- I gestori di scilift possono limitare il trasporto di airbord e di altri attrezzi da neve.

[www.skus.ch](http://www.skus.ch)

### Solo su un piede

Chi riesce a scivolare più lontano su un piede solo?

**Attenzione:** cambiare il piede d'appoggio.

### Slide

Su un pendio in leggera pendenza provare a scivolare sulla linea di pendenza e a fare delle traversate su entrambi gli spigoli. Valido come preparazione della forma Railslide.

**Attenzione:**

- Scegliere una zona con una pendenza tale da consentire una leggera accelerazione sulla linea di pendenza.
- Una pista ben preparata facilita la derapata.

### Frenata con curva

Dopo una breve discesa sulla linea di pendenza la tavola viene bloccata disponendola trasversalmente. In tal modo si prepara la forma Spray.

**Attenzione:** l'esercizio deve essere padroneggiato su entrambi gli spigoli.

### Duck Walk

Spostarsi nella direzione voluta procedendo in diagonale sollevando ed abbassando alternativamente la tavola a destra e a sinistra (prima sul Nose e poi sul Tail).

**Attenzione:**

- Esercizio adatto per terreno pianeggiante o pendio lieve.
- Con la camminata della papera (Duck Walk) si può procedere anche a ritroso.



### Pronti al volo

Non appena hanno acquistato confidenza con l'attrezzo, gli allievi possono provare i primi salti. La tecnica di salto e gli atterraggi presuppongono una certa abilità, ma possono essere curati e provati su terreni semplici.

### Switch

Sulla linea di pendenza gli allievi saltano dalla posizione Goofy (piede destro in avanti) alla Regular (piede sinistro in avanti) e viceversa.

**Attenzione:**

- La cinghietta deve essere fissata al polso.
- Il pendio deve avere una leggera pendenza.

### Ollie

Con l'Ollie gli allievi sollevano leggermente in aria l'attrezzo. Chi lo padroneggia può passare a provarlo sulla linea di pendio, sulle traversate e al di sopra di piccoli ostacoli. Per i più bravi il terreno offre svariate possibilità sotto forma di rilievi e collinette per provare varie forme di Air e Grabs.

**Attenzione:**

- Provare sempre prima da fermi e su un terreno pianeggiante.
- L'Ollie lungo la traversa è molto impegnativo.
- Diverse varianti di Grab sono riportate nel manuale specifico di snowboard.

### Imparare a curvare

Come avviene con sci e snowboard, anche con lo snowdeck si possono realizzare curve di vario tipo. In ogni caso derapare ed eseguire curve a stile carving con raggi diversi, giocare con velocità e resistenza della neve diverte e dà sicurezza.

### A noi due!

Due ragazzi si tengono per le braccia e sostenendosi a vicenda provano alcune curve.

**Attenzione:**

- Grazie alla posizione d'aiuto reciproco l'avvio della curva è più semplice.
- Goofie e Regular possono lavorare di regola insieme senza problemi.

### Curve strette

Grazie ad una pressione correttamente dosata dello spigolo dalla parte delle punte (pressione con le dita dei piedi) e rispettivamente da quella posteriore (pressione con il tallone) si guida la tavola nella curva.

**Attenzione:** evitare sempre più la derapata in curva.

### Carving estremo

Con un'accentuata presa di spigoli si realizzano con la tavola ampie curve senza derapare. **Attenzione:**

- Variare velocità, terreno e raggio.
- Usando bicchierini di carta si può predisporre uno slalom parallelo.

### Spray

Dalla discesa sulla linea di pendio la tavola viene bloccata repentinamente grazie ad una contro rotazione. L'uso al massimo degli spigoli manda una cascata di neve fresca su quelli che stanno intorno!

### Serpentina

Con delle rapide contro rotazioni si può ottenere una forma di serpentina corta.

**Attenzione:** su piste pianeggianti o di media pendenza.

#### Per chi non se ne intende:

slide (scivolare), nose (parte anteriore della tavola), tail (parte posteriore della tavola), fakie (scivolata all'indietro), grab (salto che si esegue tenendo la tavola), ollie (salto di base con appoggio sul tallone).



### **Tricks per farsi notare**

Sulla base di rotazioni e salti è possibile tutta una serie di combinazioni. Di seguito ne presentiamo una minima parte, sperando di ispirare la fantasia del lettore!

#### **Wheelie**

Dalla discesa sulla linea di pendio si sposta il peso sulla gamba dietro fino a far sollevare il Nose (parte anteriore della tavola). In questa posizione si deve ora scivolare il più a lungo possibile.

#### **Attenzione:**

- Il Wheelie può essere eseguito anche scivolando all'indietro (Fakie).
- I più bravi possono provare anche ad eseguire delle curve nella posizione Wheelie.

#### **Speed Check**

Prima, durante o dopo la curva si dispone brevemente la tavola di traverso.

**Attenzione:** si tratta di una delle forme più difficili in assoluto!

#### **Slide**

Boardslide (tavola di traverso) o Fifty-Fifty (tavola nel senso della lunghezza) sopra un paletto di legno o di plastica disposto sulla neve.

#### **Railslide**

Diverse forme di Slide vengono eseguite su brevi Rails (sentieri nel Fun-Park).

#### **Attenzione:**

- Prima della discesa si dovrebbe visionare ogni Rail. Tenere le distanze, assicurare i salti per diminuire il rischio di infortunarsi.
- Si potrebbe rovinare la tavola.

#### **Turn come un valzer**

Dalla discesa in diagonale si avvia una rotazione a 360°. Il Turn può essere eseguito in due modi: avviando una curva o uscendone.

#### **Powerslide in posizione Fakie**

Con una Powerslide si cambia dalla discesa in avanti a quella indietro (Fakie) e si torna poi nella posizione originale.

#### **Noseturn e Tailturn**

La curva sul Nose o sul Tail viene esercitata prima con l'aiuto del compagno, poi gli allievi provano ad avviare le curve con la nuova tecnica appresa.