

Skateboard

mobile
inserto pratico

41

3|08 UFSPO & ASEF



Correvano gli anni cinquanta quando negli Stati Uniti uno sparuto gruppo di surfer ebbe l'idea di fissare quattro piccole ruote alle loro tavole per lanciarsi poi lungo pendii asfaltati. Da questo archetipo vennero sviluppati successivamente lo skateboard, il waveboard ed affini, che andremo a scoprire in questo inserto pratico.

Marc Kobel

Redazione: Ralph Hunziker; traduzione: Davide Bogiani

Foto: Philipp Reinmann; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

► Skateboard e waveboard. Sono due sport dinamici ma, diciamolo, non scevri di rischi. Sarebbe tuttavia un vero peccato se i docenti di educazione fisica rinunciassero all'insegnamento di queste nuove discipline sportive poiché imbrigliati dal freno inibitore – peraltro giustificabile – dall'ansia e dall'apprensione. Se da un lato è infatti una verità malcelata che questi sport presentano una componente di pericolosità, dall'altra il rischio di incidente è contenuto se il docente rispetta alcune semplici norme di sicurezza: innanzitutto lo svolgimento della lezione dovrebbe riflettere una metodologia d'insegnamento strutturata, secondariamente è imperativo che gli allievi indossino il casco e che siano muniti delle protezioni alle ginocchia, ai gomiti e ai polsi.

Due tavole a ruota

Da prototipo pionieristico a sport popolare. È questa l'evoluzione che ha portato lo skateboard ad essere una delle discipline sportive maggiormente praticate al mondo. Non solo. Altrettanto alto è pure l'interesse mediatico nei confronti di questo sport; basti pensare che nei soli Stati Uniti sei milioni di spettatori rimangono incollati al piccolo schermo durante gli «X-Games» – una

sorta di campionato del mondo di skateboard non ufficializzato. Meno noto al grande pubblico e considerato dai tanti il «fratello minore» dello skateboard è invece il waveboard. La sua particolare costruzione permette al boarder di avanzare effettuando dei movimenti rotatori del corpo in alternativa alla spinta con il piede, che è invece una caratteristica nello skateboard. Le peculiarità tecniche del waveboard permettono inoltre di effettuare delle curve a corto raggio e di superare con facilità alcuni ostacoli, come ad esempio salire su uno scalino, ecc.

Discipline scolastiche

Nelle lezioni di educazione fisica si consiglia di insegnare sia lo skateboard che il waveboard. Una volta vinta la paura, gli allievi solitamente compiono dei celeri progressi, sviluppando nel contempo le cinque capacità coordinative, in particolare l'equilibrio.

Da pagina 2 a pagina 9 presentiamo alcuni esercizi e giochi con lo skateboard, indicati per le scuole medie e medie superiori. Da pagina 10 fino a 14 verrà invece descritto il waveboard; mentre nell'ultima pagina si farà una carrellata su altri quattro attrezzi affini. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Primi passi

La partenza



1



2



3



4

■ Mettere un piede (d'appoggio) sulla tavola in corrispondenza dell'asse anteriore delle rotelle. L'altro piede (di spinta) è posizionato al suolo (foto 1).

■ Spingersi con il piede posteriore fino a raggiungere la velocità desiderata. Dopodiché spostare il baricentro sopra il «piede di appoggio» e mantenere l'equilibrio aiutandosi con le braccia (foto 2).

■ Appoggiare trasversalmente il «piede di spinta» sulla tavola in corrispondenza dell'asse posteriore delle rotelle (foto 3), successivamente roteare diagonalmente anche il «piede di appoggio».

■ Nella posizione di base le ginocchia sono leggermente flesse e il baricentro grava in modo uniforme su entrambe le gambe. Lo sguardo è rivolto in avanti (foto 4).

■ Esistono due modi per frenare. Nel primo, quello più facile, si strascina la suola del «piede di spinta» sul pavimento, mentre nel secondo, più difficile, lo skater scende dalla tavola con un balzo per poi correre in avanti per alcuni metri.

Goofy o regular?



► «Quale piede viene appoggiato davanti? Quale invece è quello di spinta?». Sono due domande, queste, che i principianti negli sport sulla tavola si pongono di frequente. Nelle fasi iniziali dell'apprendimento si consiglia di esercitare entrambe le posizioni. Successivamente ogni skater capirà qual è la sua posizione più «naturale».

Chi pratica lo snowboard individuerà facilmente il piede di spinta e quello d'appoggio. Chi invece ha dei dubbi può fare questo piccolo test: «senza preavviso, un compagno spinge il futuro boarder in avanti. Istintivamente quest'ultimo avanzerà con il piede che sarà quello d'appoggio.»

Con «regular» si intende che il piede d'appoggio è quello sinistro. Se invece è il piede destro in avanti, si parla di posizione «goofy».



Bob a due

Come? A è in posizione di base sullo skateboard. Afferandolo alle anche, B lo spinge in avanti e all'indietro. Successivamente invertire i ruoli.

Varianti:

- Quale squadra riesce a percorrere una tratta nel minor tempo possibile?
- B spinge il suo compagno che è sullo skateboard e poi vi sale assieme.



Il monopattino

Come? Spingersi sulla tavola con la tecnica del monopattino. Raggiunta la velocità desiderata, mantenere l'equilibrio su una gamba. Nel ritorno, invertire la gamba d'appoggio e di spinta.

Variante: creare alcune figure (ad es. la cicogna). Si consiglia di esercitarsi dapprima da fermi e solo successivamente in movimento sulla tavola.

Il salto

Come? Lo skater spicca un salto per salire sulla tavola – che è posizionata davanti a lui – cercando di mantenere l'equilibrio. Importante: atterrare contemporaneamente con entrambi i piedi sulla tavola. Si consiglia di svolgere dapprima questo esercizio posizionando la tavola su un prato.

Varianti:

- Salire sulla tavola spiccando dei salti da diverse posizioni oppure facendo delle piccole evoluzioni in aria.
- Salire con un salto sulla tavola in movimento.

«Start 'n' Roll»

Come? Spingersi sulla tavola per poi salarvi con entrambi i piedi. Chi riesce a percorrere la distanza maggiore?

Variante: giocare a «curling». Delimitare una «zona punti». Chi riesce a totalizzare il punteggio più alto?

«Airtime»

Come? Assumere la posizione di base sullo skateboard in movimento, spiccare un salto e atterrare di nuovo (contemporaneamente con entrambi i piedi) sulla tavola.

Variante: compiere un mezzo giro o un giro completo.

Percorso ad ostacoli

Come? Avanzare a velocità ridotta lungo un percorso in cui vengono posizionati sul pavimento delle corde o dei legnetti che lo skater cercherà di superare mantenendosi in equilibrio sulla tavola.

Variante: posizionare degli oggetti più grandi (difficile) oppure più piccoli (facile).

► **Marc Kobel** è responsabile del programma «Surf at School» che mira a promuovere la disciplina del waveboard nelle scuole.

Contatto:
info@surfatschool.ch



In curva

«Kick turn»



■ Una possibilità per curvare con la tavola consiste nell'inclinare lateralmente il corpo. Questo accade ad esempio nel «kick-turn», che è una forma dinamica in cui i cambiamenti di direzione vengono effettuati velocemente.

■ Appoggiare il «piede di spinta» sulla coda (tail) della tavola (foto 1) ed esercitare una leggera pressione spostando il peso

sulla gamba «posteriore». In questo modo viene alleggerita la punta dello skate ed è possibile staccare le rotelle anteriori dal suolo. Compiere successivamente dei movimenti rotatori con il tronco e con le anche (2 e 3) per girare lateralmente la tavola.

■ Infine spostare il peso sul «piede d'appoggio» per posizionare di nuovo le rotelle anteriori al suolo (4).

Osservazione: per effettuare subito degli altri «kick-turns» è preferibile rimanere sempre con entrambi i piedi sulla tavola («tic-tac-move»).

Gioco d'equilibrio

► Un modo semplice e divertente per curvare ad ampio raggio consiste nell'inclinare il corpo in avanti e all'indietro. Per effettuare una curva «frontside» il peso è sorretto principalmente dalla punta dei piedi, se la pressione viene invece esercitata sui talloni la curva sarà «backside».

Un po' di storia

► Una cinquantina di anni fa alcuni baldi giovani statunitensi amanti del surf su acqua decisero di applicare quattro piccole ruote sotto la loro tavola, lanciando così una nuova moda sulle strade: il «sidewalk surfing».

Grazie alle migliorie tecniche apportate ai primi prototipi, negli anni settanta furono costruiti i primi skateboard. La superficie della tavola fu rivestita di un materiale antisdrucchiolo grazie al quale fu possibile sperimentare alcuni tricks, prima fra tutti l'«ollie». Nel frattempo anche il modo abituale di cavalcare le onde venne rivisitato in una nuova forma consistente nel «surfare» su un'onda riprodotta artificialmente in piscina.

Per quanto riguarda invece lo skate, vennero create le prime halfpipe e successivamente gli skateparks indoor e outdoor.



La marcia dei pinguini

Come? Salire con entrambi i piedi sulla tavola. Spostare lateralmente il corpo, dapprima su una gamba e poi sull'altra e roteare contemporaneamente con le anche e con il tronco per avanzare sulla tavola perpendicolarmente alla direzione di marcia «originale». Chi riesce a percorrere il più velocemente possibile una determinata tratta?



L'ombra dello skater

Come? Un allievo sceglie il percorso e il modo con cui spingersi sulla tavola. Il compagno lo segue, cercando di imitarlo. Invertire i ruoli.

Variante: A percorre una tratta sullo skate tenendo gli occhi chiusi e facendosi guidare attraverso dei comandi vocali impartiti da un compagno (B).

Il pendolino

Come? Variare il raggio di curva inclinando in diversi modi il corpo in avanti e all'indietro ed esercitando così una maggiore, rispettivamente, una minore pressione sulle dita dei piedi o sui talloni. Aumentare gradualmente la velocità.

Variante: un allievo sorregge il compagno sulla tavola tenendolo per le mani.

La staffetta

Come? In coppia. A spinge B attraverso uno slalom (paletti, con, ecc.). I ruoli vengono invertiti al ritorno. Regola: è vietato staccare le ruote dal pavimento facendo dei «kick-turns».

Tic-tac-move

Come? Gli allievi sono posizionati uno di fianco all'altro. Al segnale del docente, essi cercano di spostarsi il più velocemente possibile lungo una determinata tratta con dei «kick-turns». Chi taglierà il traguardo prima degli altri?

Variante: fare una staffetta a gruppi composti ognuno di quattro allievi lungo un percorso a slalom.

Il circuito

Come? Delimitare con quattro con i un rettangolo che verrà percorso in un circuito a forma di otto. Due allievi si preparano sulla propria tavola al centro del rettangolo e al segnale del docente scattano nelle direzioni opposte. Vince chi riesce a raggiungere il compagno (tecnica libera).

Variante: è permesso muoversi solo con dei «kick-turns».

Piccole e grandi sfide

«Wheelie»

► Spostarsi rimanendo in equilibrio sulla ruota posteriore dello skateboard. Stiamo parlando del «wheelie», una posizione di base che viene spesso combinata con il movimento «ollie». Il movimento «wheelie» viene effettuato spiccando un salto partendo da un rialzo per poi atterrare e continuare lo spostamento in appoggio solo sulle ruote posteriori.

Prerequisiti: conoscere gli elementi di base (posizione corretta sulla tavola, equilibrio, spinta, «kick-turn»).



■ Darsi una spinta e assumere la posizione di base sulla tavola: le ginocchia sono flesse, il piede d'appoggio è posizionato in corrispondenza dell'asse anteriore, la punta è rivolta a 45 gradi nella direzione di marcia, il piede posteriore è fissato sulla coda, altrimenti chiamata «tail» (foto 1).

■ Spostare il baricentro sul piede posteriore per sollevare la punta dalla tavola («nose»). Mantenere l'equilibrio bilanciando con le braccia (2).

■ Durante il «wheelie» le ginocchia sono flesse per agevolare l'equilibrio (3).

■ Successivamente spostare il peso sul piede anteriore (4) ed atterrare al suolo

■ Ammortizzare l'impatto flettendo ulteriormente le ginocchia (5). Svolgere lo stesso esercizio ma nella direzione opposta («nosewheelie»).

«Ollie»

► Il trick più importante nello skateboard è l'«ollie», in quanto è l'elemento di base di evoluzioni più complesse. Siccome questo movimento viene svolto senza afferrare la tavola con le mani, esso viene classificato come una manovra tra le più difficili e impegnative da imparare.

Prerequisiti: conoscere gli elementi di base (posizione corretta sulla tavola, equilibrio, spinta, «kick-turn»).



■ Il movimento dell'«ollie» può essere acquisito sia da fermi che in movimento: occorre innanzitutto esercitare una pressione sulla coda della tavola con le dita del «piede di spinta». Il «piede d'appoggio» è posizionato dietro l'asse anteriore con la punta rivolta a 45 gradi nella direzione di marcia (foto 1).

■ Spostare il baricentro sulla coda, esercitando una forte pressione sul piede posteriore

per sollevare la punta della tavola (2).

■ Riposizionare il «piede d'appoggio» sullo skate spiccando contemporaneamente un salto con il «piede di spinta» (3). In questo modo lo skateboard si staccherà da terra.

■ In volo piegare le ginocchia, mantenendo sempre il contatto con la tavola (4).

■ Atterrare contemporaneamente sulle quattro ruote (5) flettendo le ginocchia per assorbire l'impatto al suolo.

Una volta stabilizzato il movimento, sarà possibile variarlo superando alcuni ostacoli (ad esempio dei bicchieri di plastica).

«Kickflip»

► Nel «kickflip» lo skateboard viene fatto roteare di 360 gradi attorno al suo asse longitudinale. Questo trick, che in parte si compone del movimento «ollie», viene svolto molto velocemente.

Prerequisiti: padroneggiare la figura «ollie».



- Spingersi sulla tavola con il piede anteriore posizionato sul bordo della tavola (foto 1).
- Svolgere il movimento «ollie» per impennare la tavola (2).
- Successivamente far scorrere il «piede d'appoggio» lungo il bordo dello skate ed esercitare una pressione verso il basso. La rotazione viene provocata dalla

forza trasmessa con le dita (esterne) del «piede d'appoggio» grazie ad un movimento di distensione nell'articolazione della caviglia (3).

■ Flettere poi leggermente i piedi per perdere il contatto con la tavola, lasciandola così roteare di 360 gradi attorno al suo asse maggiore per poi bloccarla

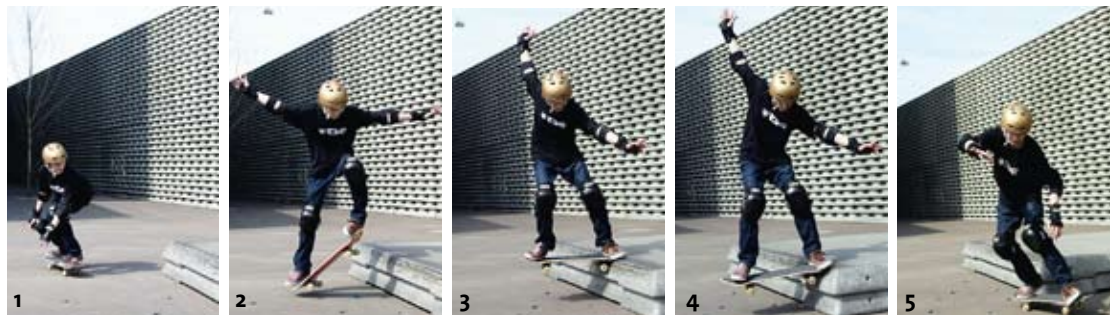
nuovamente con i piedi in fase di atterraggio (4).

■ Durante l'atterraggio flettere le ginocchia (5).

«Noselide»

► Scivolare con la tavola su ringhiere e altri oggetti simili: nel «grinden» lo skater vi scorre in appoggio sul bordo laterale della tavola. Nello «sliden» viene invece appoggiata sul rail la «pancia» dello skate. Per evitare di perdere l'equilibrio e cadere, occorre svolgere il movimento in modo dinamico.

Prerequisiti: padroneggiare la figura «ollie».



- Muoversi con la tavola parallelamente al rail (foto 1). Roteare leggermente le spalle e il tronco in direzione di marcia e posizionare il piede anteriore sulla punta della tavola, proprio come durante la preparazione dell'«ollie».
- Iniziare il movimento dell'«ollie» e dopo aver eseguito lo stacco (2) roteare la tavola con il «piede d'appoggio».

Il peso viene spostato sulla gamba anteriore per riuscire a salire sul rail appoggiandovi la coda dello skate (3).

■ In seguito, flettere le ginocchia durante lo slide. Per mantenere la tavola in posizione orizzontale occorre esercitare una pressione sulla coda con la gamba posteriore. Per scendere di nuovo al suolo bisogna innanzitutto piegare le gambe

diminuendo così la pressione della tavola sul rail.

■ Spostare per un istante il peso sulla gamba anteriore in modo tale da staccare la coda dal rail (4).

■ Girare di nuovo lo skate in direzione di marcia ed atterrare flettendo le ginocchia (5).

La tavola dei giochi



Piazza pulita

Come? Alcuni nastri (o altri oggetti quali coni, palline, ecc.) sono sparsi per la palestra. Ogni skater cerca di raccoglierne il maggior numero in un determinato lasso di tempo senza scendere dalla tavola.

Variante:

- Ai diversi oggetti sparsi viene attribuito un punteggio.
- Due squadre: ognuna deve raccogliere i propri nastri (differenziati per colore). Quale squadra riesce a raccogliere il maggior numero di nastri in un determinato lasso di tempo?



La corsa al dado

Come? Forme di gioco individuali o di gruppo. Gli allievi lanciano un dado; ad ogni numero corrisponde un modo in cui dovranno spostarsi con lo skate. Chi riesce ad effettuare il maggior numero di giri in cinque minuti?

Ecco descritte alcune tecniche di spostamento:

- Darsi la spinta solo con il piede destro oppure solo con quello sinistro. I più bravi possono invece spostarsi con il «tic-tac-moves».
- Lungo il percorso sono sparsi degli ostacoli che bisogna aggirare o superare con un piccolo balzo.
- Svolgere dei compiti aggiuntivi sullo skate, come ad esempio palleggiare, lanciare una palla a canestro, ecc.
- Muoversi a marcia indietro oppure sdraiati sulla pancia.

Attenti all'obiettivo

Come? Svolgere alcuni compiti aggiuntivi durante un percorso con la tavola. Ad esempio:

- Lanciare una palla a canestro.
- Lanciare una pallina da tennis e colpire degli oggetti (coni, paletti).
- Tirare una pallina in porta colpendola con un bastone da unihockey.
- Fare uno slalom trasportando una pallina con una racchetta da tennis.

Palla seduta

Come? Palla seduta. È possibile colpire i compagni solo se lo skater che lancia la palla riesce a mantenersi in equilibrio sulla tavola. Chi perde l'equilibrio e appoggia un piede al suolo è come se venisse colpito con la palla. Per liberarsi bisogna scontare una penitenza. Giocare con due, tre palloni.

Variante: palla seduta a squadre.

Sicurezza in primo piano

► Indossare il casco e mettere le protezioni ai polsi, ai gomiti e alle ginocchia. Una lezione ben strutturata riduce sensibilmente il rischio di incidenti.

■ L'apprendimento della giusta tecnica di frenata permette di evitare rovinose cadute.

■ Riconoscere le proprie capacità e i propri limiti per riuscire ad adattarsi alle nuove situazioni. Vale il principio secondo cui si dovrebbe riuscire a reagire tempestivamente di fronte ad ostacoli e a frenare ad ogni istante.

■ In caso di caduta lo skater dovrebbe atterrare sulle protezioni delle ginocchia e dei gomiti per poi disporsi lateralmente. È possibile allenare le cadute esercitandosi su un tappetino.

■ È possibile allenarsi ovunque: sul terreno sintetico, nelle piazze o in altri posti pubblici, ricordandosi che i pedoni hanno sempre la precedenza sugli skater.

■ Acqua, sporco, olio o irregolarità del terreno rappresentano un pericolo di caduta: nel dubbio è meglio rinunciare.

Giochi di squadra

Come? Alcuni grandi giochi possono essere svolti con lo skateboard, adattando le regole alla situazione. La premessa fondamentale è che i giocatori siano in grado di muoversi con disinvoltura con lo skate e che sappiano frenare. Ecco alcuni esempi:

- Hockey: giocare con dei bastoni da hockey o da unihockey. Se il giocatore in possesso della palla perde l'equilibrio e tocca il suolo con un piede, la squadra avversaria avrà diritto ad un tiro libero in porta. Giocare con delle porte di calcio e senza un portiere fisso.
- Pallacanestro: valgono le regole della pallacanestro. La palla passa alla squadra avversaria quando il giocatore che ne è in possesso perde l'equilibrio e tocca il suolo con un piede. Prima di tirare a canestro i giocatori devono effettuare almeno tre passaggi.
- Calcio: indicato solo per buoni skater. La palla può essere colpita solo con la tavola e non con i piedi.

Pallabruciata

Come? Un giocatore lancia la palla e subito dopo si sposta il più velocemente possibile con la tavola fino al primo dei quattro paletti che delimitano un rettangolo. I giocatori della squadra avversaria (sparsi al centro della palestra) cercano di lanciare il più velocemente possibile la palla al giocatore posizionato nel cerchio. Se la palla viene posta nel cerchio prima che il lanciatore raggiunga il paletto, egli dovrà rimettersi in fila dietro i propri compagni aspettando di nuovo il suo turno di lancio.

Piccoli giochi

Come? Se svolti con la tavola ai piedi, alcuni giochi (semplici) possono essere molto più difficili. Ad esempio:

- Palla due campi: definire le dimensioni del campo e adattare le regole del gioco in base alle capacità tecniche degli allievi.
- Palla dietro la linea: due squadre. Viene assegnato un punto quando la palla viene posata dietro la linea di fondo campo.



Tutto, ma proprio tutto per il skateboard e il waveboard


alder + eisenhut

Sulla cresta dell'onda

La partenza



■ Appoggiare il piede al centro della piattaforma anteriore del waveboard e perpendicolarmente alla direzione di marcia (foto 1).

Attenzione: non appoggiare il piede anteriore diagonalmente all'asse maggiore.



■ Successivamente esercitare una pressione con le dita dei piedi sulla piattaforma per spostare il waveboard in posizione orizzontale (2).

■ Darsi la spinta con la gamba anteriore (3).



■ Appena la tavola inizia a muoversi, appoggiare il piede di spinta sulla piattaforma anteriore (4). Mantenere le ginocchia leggermente flesse e il tronco eretto (il baricentro è distribuito su entrambe le gambe).



«Surf at School»

► Il waveboard è stato inventato nel 2005 negli Stati Uniti. Si tratta di un attrezzo in cui si fondono tre sport da tavola: il surf, lo skate e lo snowboard. A differenza dello skateboard, il waveboard si compone di due piattaforme indipendenti sorrette ognuna da una ruota e unite da una barra elastica.

Con in programma scolastico «Surf at School» si intende avvicinare il maggior numero di bambini e di giovani alla pratica di questo sport. Le scuole interessate possono ordinare e utilizzare gratuitamente il materiale di waveboard per una settimana e richiedere la presenza a scuola di un istruttore specializzato.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito www.surf-at-school.ch

Con il compagno

► Questo esercizio è utile per prendere confidenza con il waveboard e per migliorare la tecnica di base.

Un compagno sorregge il boarder per le braccia e lo accompagna durante lo spostamento. Quando il boarder raggiunge una determinata velocità che gli permette di mantenere in modo autonomo l'equilibrio, il compagno lascia la presa, rimanendogli comunque vicino per garantirgli la dovuta sicurezza.



Frenare e scendere



1



2



3



4

■ Fare una rotazione di un quarto di giro nella direzione di marcia (1 e 2). In questo modo la velocità viene ridotta drasticamente.

■ Esercitare con entrambe le punte dei piedi una pressione sulle piattaforme per inclinare il waveboard fino a toccare il suolo con il lato della tavola (3). Successivamente camminare nella direzione di marcia (4).

■ Svolgere questo esercizio dapprima lentamente e poi aumentando la velocità.

Imparare con e dal compagno

Capacità coordinative ben sviluppate, pazienza e collaborazione con i compagni. Sono queste le tre premesse indispensabili per acquisire nuovi sport, anche quelli sulla tavola. Ecco qui di seguito sei ragioni a sostegno dell'insegnamento delle discipline dello skateboard e del waveboard nelle lezioni di educazione fisica:

■ Sono delle discipline che invogliano gli allievi ad allenarsi individualmente. Le basi possono essere acquisite durante le lezioni di educazione fisica, mentre poi, a ricreazione o al termine della scuola, vengono spesso a comporsi dei gruppi spontanei di livello che permettono all'allievo di migliorare la propria tecnica.

■ Gli allievi sono stimolati ad aiutare e a collaborare con i compagni per acquisire nuove figure, favorendo quindi lo sviluppo delle competenze sociali e promuovendo lo spirito di gruppo.

■ Di solito in ogni classe c'è un bravo skater che può assistere il docente ed aiutare i compagni durante l'insegnamento.

■ Gli sport «sulle ruote» incitano gli allievi a praticare l'attività fisica all'aperto nel loro tempo libero.

■ Per imparare gli sport sulla tavola occorre avere molta pazienza. Alcune figure si imparano solo grazie al costante esercizio. Per questo motivo sono particolarmente indicati gli esercizi sotto forma ludica e di gioco.

■ Per motivi organizzativi si consiglia agli allievi di portare con sé alle lezioni di educazione fisica il proprio skateboard, che potranno poi prestare ai compagni.



► Grazie

a Raphael Erhart di Würenlos (AG), per aver posato come modello.

Accelerare e mantenere al velocità



■ È fondamentale assumere una corretta posizione di base sulla tavola per essere stabili (foto 1): le ginocchia sono leggermente flesse, il tronco è eretto e centrale sulla tavola. Girare le spalle leggermente in direzione di marcia. Importante: evitare degli spostamenti del baricentro in avanti, all'indietro oppure lateralmente.

■ Attraverso un movimento oscillatorio del corpo (dai piedi alla testa) in avanti e all'indietro è possibile partire e raggiungere una velocità sostenuta. Questo non è invece possibile con lo skateboard (2, 3 e 4).

■ Durante il movimento oscillatorio, il piede d'appoggio rimane fisso sulla piattaforma anteriore, mentre con l'altro piede viene esercitata ripetutamente una pressione sulle dita dei piedi e poi sul tallone. Attraverso questo movimento è possibile accelerare il waveboard.

Esercizi a secco

► Per acquisire il movimento oscillatorio si consiglia di esercitarsi dapprima senza tavola:

1 gambe divaricate, fissare i piedi parallelamente al suolo;

2 flettere leggermente le ginocchia, mantenere il tronco in una postura eretta e appoggiare le mani ai fianchi;

3 inclinare il tronco in avanti e all'indietro (nella direzione di marcia);

4 durante la rotazione nella direzione di marcia esercitare una pressione con la punta dei piedi con la gamba posteriore, mentre nella rotazione all'indietro esercitare una pressione sul tallone.

Calibrare le forze



► Le curve sono condotte con il piede anteriore. Se viene esercitata una pressione sulle dita dei piedi il boarder effettuerà una curva frontside (vedi foto), mentre un carico sul tallone provoca una curva backside. Per effettuare delle curve a corto raggio, svolgere lo stesso movimento anche con il piede anteriore.



Discesa trasversale

Come? Durante lo spostamento esercitare una lieve pressione con le dita dei piedi per mettere la tavola di traverso (come nella frenata). Rimanere in questa posizione sulla tavola e scivolare nella direzione di marcia per alcuni metri. Chi percorre la distanza maggiore? Successivamente esercitare una pressione sulla tavola con i talloni per continuare «normalmente».

Variante: all'indietro. Esercitare una pressione sui talloni (attenzione: evitare di inclinarsi eccessivamente all'indietro con il corpo).



Il balzo

Come? Posizionare il waveboard al suolo. Le piattaforme sono rivolte verso lo skater, il quale spicca un salto salendo con entrambi i piedi sulla tavola.

Variante: spiccare un salto da una tavola all'altra. Importante: posizionare correttamente la seconda tavola.

«Wheelie»

Come? Posizionare il piede d'appoggio il più in avanti possibile sulla piattaforma anteriore. Durante lo spostamento mettere il peso sulla gamba anteriore, cercando di staccare la ruota posteriore dal pavimento. Flettere le ginocchia e mantenere l'equilibrio con le braccia.

Variante: «wheelie» sulla ruota posteriore.

Slide

Come? Spostarsi parallelamente ad uno scalino, impennare la tavola e salarvi con la ruota anteriore. Esercitare una pressione sulla tavola con le dita dei piedi per scivolare sul bordo. Quando la velocità si riduce, staccare la tavola dallo scalino e continuare normalmente.

Variante: esercitarsi dapprima lungo una linea e successivamente su un rialzo (ad es. scalino).

Slalom umano

Come? A gruppi di sei. Gli skater si dispongono in fila indiana ad una distanza di circa tre metri l'uno dall'altro, formando così uno slalom umano. L'allievo in coda al gruppo percorre lo slalom per poi fermarsi tre metri davanti al primo della fila, ecc.

Variante: stesso esercizio però tutti gli skater (la fila indiana) sono in movimento.

► Le figure e gli esercizi ludici per lo skateboard (da pagina 2 a 9) possono essere eseguiti anche con il waveboard. Alcune forme tecniche si imparano più facilmente con lo skateboard, altre invece con il waveboard.

Una lezione esemplare

► Nella seguente tabella vi proponiamo una lezione di introduzione al waveboard per principianti.

Cosa?	Contenuto e metodologia	Tempo
Saluto	<ul style="list-style-type: none"> ■ Introduzione al tema. ■ Ev. mostrare delle sequenze video o fare delle dimostrazioni. 	5 min.
Waveboard	<p>Informazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Spiegare come è costruita la tavola e indicarne le sue funzioni: il waveboard ha solo due ruote che possono girare a 360 gradi su sé stesse. Le due piattaforme sulle quali si posizionano i piedi sono unite da una piccola barra elastica che permette la torsione della tavola e che, in assenza di carico, fa riprendere al waveboard la sua posizione originale. Esiste una punta (che è sempre rivolta nella direzione di marcia) e una coda. Per questo motivo nel waveboard c'è un'unica direzione di marcia. ■ Ev. breve dimostrazione. 	5 min.
	<p>Goofy o regular?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Le allieve e gli allievi individuano la posizione sulla tavola – «goofy» oppure «regular» – attraverso il metodo descritto a pagina 2 (goofy o regular?). 	
Tecniche	<p>Salire e spostarsi (vedi pag. 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Spiegare e dimostrare: appoggiare il piede al centro della piattaforma anteriore e spostare la tavola in posizione orizzontale. Darsi una spinta con l'altra gamba ed appoggiare quindi il piede sulla piattaforma posteriore. Entrambi i piedi sono appoggiati perpendicolarmente agli assi maggiori delle piattaforme. <p>Frenare (vedi pag. 11)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Spiegare e dimostrare: ruotare il corpo per posizionare il waveboard perpendicolarmente alla direzione di marcia. Esercitare contemporaneamente una pressione con le dita dei piedi per inclinare in avanti la tavola. Appena il lato della tavola tocca il suolo si cammina in avanti. <p>Esercitarsi a salire, frenare e scendere dalla tavola. Svolgere il movimento dapprima lentamente e poi più velocemente.</p> <p>Esercitarsi in coppia per ridurre i tempi di apprendimento («Buddysystem», vedi pag. 10).</p>	15 min.
	<p>Oscillare sulla tavola (vedi pag. 12)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Esercitare dapprima questo movimento senza la tavola: fissare i piedi parallelamente al suolo e ruotare il tronco a sinistra e a destra. Successivamente introdurre il movimento di piegamento e distensione della gamba posteriore. ■ Esercitarsi poi sul waveboard. 	10 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Forme giocate (ev. suddivisi in gruppi di livello). 	10 min.

Piccole ruote in movimento



Longboard

Il suo asse misura tra i 90 e i 150 centimetri. Stiamo parlando del longboard. Le rotelle sono fabbricate con un materiale più molle rispetto a quello utilizzato per gli altri skate. Queste caratteristiche permettono al boarder di essere più stabile sulla tavola e di raggiungere così delle velocità più elevate. È una tavola meno maneggevole rispetto alle altre ed è indicata per le discese su strada.



Slalomboard

Si tratta di una tavola con asse flessibile e molto maneggevole. Esercitando anche solo una minima pressione sulla tavola è possibile aumentare in poco tempo la velocità. Alcuni modelli hanno applicato un gancio sulla punta utile per fare delle evoluzioni.



Streetboard

È chiamato comunemente il serpente ma il suo vero nome è streetboard ed è il predecessore del waveboard. Si compone di due piattaforme (unite da una barra) che il boarder muove ritmicamente nelle due direzioni opposte con un movimento rotatorio del corpo.



Heelys

Nella suola di questa scarpa, sotto il tallone, è inserita una piccola ruota che permette di scivolare lungo delle piccole tratte. È inoltre possibile effettuare facilmente dei giri di 180°, di 360° oppure entrare nelle halfpipe. La rotella può essere sostituita oppure tolta per camminare normalmente.

Bibliografia

- Insetto pratico «mobile» n. 2/04 «A ruota libera». 2004.
- Manuale «Educazione fisica». EDMZ Berna. 1997.
- **Gifford, C.:** Skateboard. Tricks und Technik. Editore: Dorling Kindersley, Monaco. 2007.

■ **Bucher, W.:** 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Radern. Editore Hofmann, Schorndorf. 1994.

■ **upi:** Uso di attrezzi analoghi ai veicoli. Berna. 2002.

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch