

Acquisire: basi

L'obiettivo dei tre esercizi seguenti è di acquisire e consolidare delle «basi». Sono ideali sia per la tecnica classica che per lo skating.

Bandito a una gamba sola (spinta)

Posizionare

- I bambini prendono uno sci e si radunano su uno spiazzo mettendo lo sci al piede destro.
- Al segnale del docente, piegano ginocchio e caviglia (metafora della molla) mantenendo la posizione del corpo eretta. Importante: la parte superiore del corpo è tesa e diritta.

Agire

- Nello skating, tutti gli allievi orientano il corpo nella direzione della gamba senza sci girandolo di 90°. Nel classico, orientano il corpo in avanti e solo leggermente di lato verso la nuova gamba di scivolata.
- Poi inclinare la parte superiore del corpo in direzione della gamba senza sci. La gamba con lo sci si estende a causa di questo movimento (usare la metafora: far scattare la molla). Eseguire un passo. Prestare attenzione alla stabilità della parte superiore del corpo. Non lasciare che l'anca si muova. Usare in questo caso la metafora della lampada fissata all'altezza dell'ombelico. La luce è sempre diretta in avanti e non punta mai per terra. Si tratta di un'indicazione molto semplice, ma estremamente importante per la qualità dei passi nello sci di fondo. Se a questo punto l'anca si inclina, ovvero la luce della lampada si dirige verso il suolo, significa che la spinta arriva troppo tardi. La zona di spinta dello sci non è utilizzata in modo ottimale e può scivolare via e anche la trasmissione della forza è solo subottimale.

Stabilizzare

- Ora tutto lo slancio è trasferito sulla gamba senza sci. È importante atterrare sulla gamba con il ginocchio e la caviglia piegati e mantenere il raggio di luce della lampada immaginari sempre diretto in avanti. Inoltre occorre formare una linea continua: punta dello sci-piede-ginocchio-naso. Si ottiene così una posizione perfetta e il fondista è di nuovo completamente in equilibrio.
- Se si considera la sequenza dal punto di vista dell'equilibrio, è possibile illustrarla in modo semplificato come segue: da una fase di equilibrio si passa a una fase di squilibrio per di nuovo entrare in una fase di equilibrio.

Osservazione: ripetere diverse volte e mantenere lo standard molto elevato per quanto riguarda la qualità dell'esecuzione.

Varianti

- La stessa cosa dall'altra parte.
- Stesso esercizio ma a coppie. Un allievo esegue l'esercizio, l'altro osserva e presta particolare attenzione al fascio di luce della lampada immaginaria che punta sempre in avanti e mai per terra. I bambini forniscono un feedback al compagno.

Consiglio metodologico: iniziare con passi corti senza integrare l'impulso della forza.



Bandito a una gamba sola (scivolata)

Posizionare

- I bambini portano il peso del corpo sulla gamba senza sci. Piegano il ginocchio e la caviglia e si preparano così per la spinta.

Agire

- Skating: orientamento del corpo e rotazione di circa 90° (stando in piedi senza aggiungere velocità) in direzione del nuovo sci di scivolata. Estensione della gamba di spinta.
- Classico: in avanti (stando in piedi senza aggiungere velocità) in direzione del nuovo sci di scivolata. Estensione della gamba di spinta.

Stabilizzare

- Il passo e l'energia così prodotta sono trasferiti completamente sulla gamba con lo sci. In questo modo si inizia a scivolare. Mantenere ginocchio e caviglia piegate.

Varianti

- La stessa cosa dall'altra parte.
- Stesso esercizio ma a coppie. Un allievo esegue l'esercizio, l'altro osserva e presta particolare attenzione al fascio di luce della lampada immaginaria che punta sempre in avanti e mai per terra. I bambini forniscono un feedback al compagno.
- Alternare brevi fasi di scivolata con fasi più lunghe.
- Chi riesce a scivolare più a lungo con un solo passo?



Passo standard

Posizionare, agire e stabilizzare

- I bambini hanno entrambi gli sci ai piedi. Si inizia su una gamba piegandola.
- Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità.

Agire

- L'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando precedentemente il passo durante l'orientamento del corpo e la traslazione.
- Passo ampio: nella tecnica classica diritto e in avanti, nello skating in avanti e di lato. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.

Stabilizzare

- Stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia.
- In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca.
- La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.

Varianti

- La stessa cosa dall'altra parte.
- Stesso esercizio ma a coppie. Un allievo esegue l'esercizio, l'altro osserva e presta particolare attenzione al fascio di luce della lampada immaginaria che punta sempre in avanti e mai per terra. I bambini forniscono un feedback al compagno.

Consiglio metodologico: erigere la parte superiore del corpo non basta, occorre anche tenere lo sguardo rivolto in avanti. I bambini che guardano spesso a terra si esercitano con un piatto di plastica da tenere in equilibrio sulla testa. In questo modo, è possibile riportare lo sguardo in avanti.



Da scaricare

→ [Lezione «Acquisire le basi» \(pdf\)](#)