

10 | 2018

Swiss-Ski Skills per bambini

Tema del mese – Sommario

Sommario

| | |
|---|---|
| Sviluppo dello sport e degli atleti FTEM | 2 |
| Utilizzo dei tre materiali didattici Swiss-Ski Skills | 3 |

Pratica

| | |
|--|----|
| • Allenamento sulla neve «Best Practice» | 4 |
| • Allenamento nei periodi senza neve per bambini | 8 |
| • Swiss-Ski Skills compiti e indovinelli | 16 |

| | |
|--------------|----|
| Informazioni | 17 |
|--------------|----|

Categorie

- Età: ca. 5-9 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, consolidare e applicare, variare (Foundation, fase F1 e F2)



I manuali didattici di Swiss-Ski e Swiss Snowsports forniscono materiale adatto alla pratica nell'insegnamento degli sport invernali ai bambini. Allenatori, genitori e bambini possono registrare i progressi compiuti grazie al quaderno munito di test e valutazioni dell'apprendimento «Swiss-Ski Skills per bambini». Il quaderno riporta tutte le forme del programma di formazione sulla neve e nei periodi senza neve della Federazione Swiss-Ski e serve anche come documentazione degli allenamenti. Il presente tema del mese è una guida all'uso dei tre materiali didattici Swiss-Ski Skills.

Il primo settore chiave «Foundation» nello [Sviluppo dello sport e degli atleti FTEM](#) (v. pag. 2) di Swiss-Ski è fondamentale perché getta le basi di un'attività sportiva duratura. Il quaderno «[Swiss-Ski Skills](#)» (v. pag. 3) mira a motivare fornendo un filo conduttore ludico in queste prime fasi, dalla scoperta dell'elemento neve fino alle prime gare. I due personaggi Lea e Luc (v. pag. 3) accompagnano i bambini fin dall'inizio offrendo loro tanti compiti, percorsi interessanti, indovinelli stimolanti e una divertente illustrazione con diversi elementi da scoprire.

Allenamento nei periodi senza neve

È importante prepararsi anche durante le stagioni senza neve. Un concetto che vale per lo sport agonistico ma non solo: anche i bambini ne possono trarre profitto. Il materiale didattico «[Allenamento nei periodi senza neve per bambini](#)» (v. pag. 3), basato sulle forme di movimento di base, mostra quali contenuti delle diverse fasi del settore chiave «Foundation» è possibile allenare con discipline vicine agli sport invernali. L'obiettivo è di aumentare la capacità di prestazione dei bambini tutelando contro infortuni e sovraccarichi. Per i periodi con neve, il materiale didattico di riferimento per la formazione è la «[Raccolta di idee per l'insegnamento dello sci – Best Practice](#)» (disponibile solo in francese e in tedesco), di Swiss Snowsports e Swiss-Ski.

Il presente tema del mese serve da guida all'uso della trilogia di materiali didattici. Presenta esercizi per lo sci e lo snowboard delle fasi F1 e F2 del settore chiave «Foundation» ed esercizi per il periodo senza neve. I contenuti sono destinati ad allenatori di sci club, ma possono anche fornire spunti utili a docenti che desiderano approfondire i tre materiali didattici.

Sviluppo dello sport e degli atleti FTEM

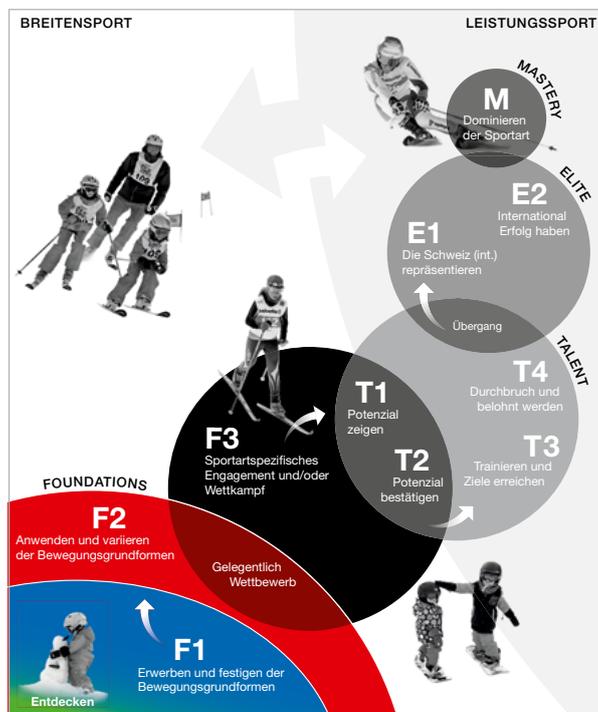
Il piano quadro FTEM permette uno sviluppo sportivo degli atleti sensato, controllabile e ottimizzato, sia nello sport popolare che in quello agonistico. Questo tema del mese si basa sulle prime due fasi dello sviluppo dello sport e degli atleti.

Il percorso che porta alla vetta è lungo e influenzato da diverse fasi della vita. Affinché il maggior numero di atleti possa riuscire a fornire le prestazioni personali più elevate, Swiss Olympic ha creato «FTEM Svizzera», ovvero una strategia di base per lo sviluppo dello sport e degli atleti in Svizzera ([v. bibliografia](#)).

Questa struttura funge da matrice per lo sviluppo dell'allenamento sul lungo termine nelle società sportive. Nel presente tema del mese sono riportate diverse idee di esercizi per i bambini nel periodo con e senza neve in tutte le discipline invernali nelle prime due fasi (F1 e F2).

Il primo settore chiave «Foundation» costituisce il punto di entrata nel curriculum sportivo. Le esperienze raccolte in questa fase formano la base dell'attività sportiva personale, sia nello sport popolare che in quello agonistico.

Si creano così i prerequisiti per le attività sportive tramite l'acquisizione di un'ampia e variegata base di capacità e abilità motorie. Il denominatore comune è la gioia di fare movimento: elemento fondamentale per un'attività sportiva che durerà tutta la vita.



Trilogia di materiali didattici Swiss-Ski Skills

Con l'introduzione di questi tre manuali didattici, Swiss-Ski e Swiss Snowsports hanno creato la base per la formazione dei bambini nelle discipline invernali sulla neve ma anche durante le altre stagioni dell'anno. Ecco come usare questi tre utili strumenti.

Partiamo dal presupposto di lavorare con un gruppo di bambini nella fase F2, in cui si tratta di applicare e variare le forme di movimento di base. Durante i periodi dell'anno senza neve, si allenano le capacità Off-snow. Si tratta dunque di scegliere una disciplina sportiva di base, per esempio la ginnastica, e allenare contenuti come la capriola o le posizioni dell'asse durante tre-cinque unità di allenamento.

L'opuscolo «[Allenamento nei periodi senza neve per bambini](#)» (disponibile solo in tedesco o in francese) offre esercizi corrispondenti al tema. Ogni esercizio ha un obiettivo concreto che i bambini devono raggiungere per poter segnare l'esercizio come completato. Ogni capitolo fornisce idee concrete per il riscaldamento e il ritorno alla calma.

Il docente conferma il raggiungimento del livello sul quaderno con la firma e consegna il rispettivo adesivo a ogni allievo che soddisfa almeno 10 delle 17 capacità Off-snow (skills).

Sulla neve, invece, l'allenamento si basa sulle forme riportate nell'opuscolo [Best Practice](#) (sci/snowboard). Si tratta di esercizi modulari che includono anche varianti più difficili e delle forme di gara. Dopo essere riusciti a svolgere il percorso in base ai criteri menzionati, i bambini ottengono un altro adesivo confermato dalla firma del docente.

Un allievo che soddisfa le capacità Off-snow e On-snow della fase F2, rispettando gli obiettivi e i criteri prestabiliti, riceve dal docente il grande adesivo rosso che comprova l'intera fase e che può essere incollato nel quaderno personale [Swiss-Ski Skills per bambini](#) (sci/snowboard).



Descrizione dei simboli

- | | |
|--|--|
| F1 Forme basilari del movimento acquisire e consolidare | F2 Forme basilari del movimento applicare e variare |
| esercizi progressivi | esercizi più difficili |
| osservazioni, consigli | forme di competizione |
| variazioni | forme di organizzazione |

Le guide Lea e Luc

I due appassionati di sport invernali Lea e Luc accompagnano i bambini durante tutta la loro progressione e figurano in tutti e tre documenti. Sin dalla prima nevicata, i due sono impazienti di andare sulle piste. Nell'opuscolo «[Swiss-Ski Skills per bambini](#)» (sci/snowboard, v. pag. 17), mostrano ai bambini come muovere i primi passi grazie a percorsi interessanti, indovinelli stimolanti e a una divertente illustrazione che nasconde degli oggetti (v. pag. 16).

Filmato

[Come usare gli Swiss-Ski-Skills](#)

Allenamento sulla neve

Tutti in pista! I bambini imparano le basi sulla neve. I seguenti esercizi sono scelti secondo le diverse fasi F1 e F2 e valgono sia per l'allenamento dello sci che dello snowboard.

Sci F1 oro

Discesa a spazzaneve al contrario (switch) con cambio direzione

Scendere in modo fluido e controllato sciando a spazzaneve all'indietro. Integrare piccoli cambiamenti di direzione tramite rotazione.



- Su una pista facile pianeggiante scendere dritti nella posizione spazzaneve all'indietro (schiena rivolta a valle)
- Portare il peso verso i talloni inclinandosi leggermente all'indietro
- Scendere sulla pendenza nella posizione a spazzaneve all'indietro, scivolare e frenare
- Controllare e variare la velocità cambiando l'apertura/la chiusura della posizione a V (spazzaneve) nella linea di pendenza
- Cambiare direzione con lo sguardo oltre la spalla esterna prima da fermi, poi in movimento sulla pista facile
- Cambiare direzione con lo sguardo oltre la propria spalla esterna, un cambiamento dopo l'altro
- Esercizio a coppie: la persona davanti scia normalmente e tiene la persona dietro (che scia all'indietro) con due paletti da slalom. In questo modo fornisce sicurezza al compagno



- Sciare all'indietro sulla linea di pendenza e fermarsi al segnale del docente
- Esperienza degli opposti: sciare all'indietro con il peso in avanti o all'indietro



- Chi è in grado di seguire la traccia del docente sciando all'indietro?
- Seguire demarcazioni con leggere curve sciando all'indietro. Chi riesce a concludere il percorso più velocemente?

Pista: pista per principianti, blu semplice, preparata bene

Sicurezza: scegliere una pista ampia con una buona visuale, prendere in considerazione gli altri sciatori, sfilare il cinturino dei bastoni

Aiuti: paletti da slalom per l'esercizio a coppie, paletti, coni, cronometro, ecc.

Usare immagini: mondo al rovescio: facciamo tutto al contrario (switch)

Forme di gioco: quadro ludico della lezione: d'ora in avanti pronunciare i nomi al contrario

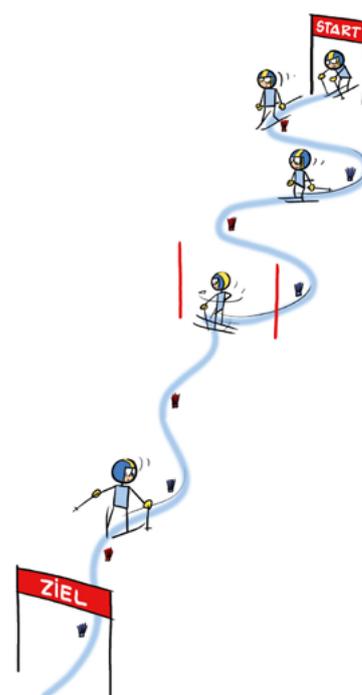
Consigli: iniziare senza bastoni, integrarli solo in seguito

Percorso a slalom/sciare all'indietro

Slalom attorno a 8-10 demarcazioni, a metà percorso girarsi di 180° e continuare il percorso sciando all'indietro in posizione a V (spazzaneve).

Criteri

- Curva a spazzaneve (peso sullo sci esterno) sci paralleli nel pendio
- Sciare con la schiena rivolta a valle
- Compiere il percorso in scioltezza



Sci F2 bronzo

Curve con sci paralleli (scivolata)

Dalla posizione di base naturale, compiere curve con gli sci paralleli.
Eseguire le fasi della curva.



- All'inizio partendo dalla posizione parallela, poi sciando dritti verso valle, compiere curve derapate. Seguire le tracce del docente
- Partendo dalla linea del pendio, effettuare cambiamenti di direzione lungo le demarcazioni posizionate sulla neve (ad es. corda) con gli sci paralleli
- L'allievo scende in scivolata laterale verso il maestro e gli tende i bastoni. Il maestro li afferra e tira l'allievo affinché possa curvare
- Girare il busto verso valle per iniziare la curva (immagine: rovesciare il contenuto di una carriola all'interno della curva)
- Esercitarsi sulla curva a sci paralleli (con spigolatura) estendendo la gamba a monte e piegando la gamba a valle (sciare a forma di ghirlanda)
- Aumentare la velocità e ridurre la distanza tra i paletti per arrivare a curvare con gli sci paralleli. Fare uso del terreno e delle forme (ad es. curva su pendio ripido)
- Curvare con gli sci paralleli dapprima vicino alla linea di pendenza, poi allontanarsene sempre di più. Essere in grado di sciare distinguendo in modo consapevole le fasi della curva
- In modo consapevole: scegliere posizione chiusa/aperta degli sci (posizione di base dinamica/posizione degli sci parallela)
- All'inizio della curva portare il carico solo sulla punta dei piedi, verso la fine della curva su tutto il piede



- Per migliorare il controllo: dalla linea di pendenza piantare il bastone esterno nella neve. Piegare le ginocchia e aumentare i movimenti delle articolazioni
- Dalla linea di pendenza, guida attiva tramite anche, gambe e piedi (sciare in modo attivo)
- Curve con sci paralleli con diversi raggi e velocità



- Chi riesce a percorrere lo slalom con una sciata ritmata con gli sci paralleli?
- Chi compie il percorso in meno tempo?

Pista: pista semplice, ben preparata

Aiuti: demarcazioni, bandierine, corde, funghetti, paletti, ecc.

Usare immagini: il pedalò, andare in bicicletta, muoversi come un quadriciclo, evocare immagini di tracce nella neve

Forme di gioco: immaginarsi che la pista è al buio: illuminarla con un riflettore appeso all'altezza della pancia

Consigli: usare il bastone in modo mirato per raggiungere il timing giusto, appoggiarsi e curvare. Al momento dello stacco, alleggerire/solleverare la coda dello sci a valle. Questo movimento aiuta a inclinarsi in avanti/verso valle

Percorso di curve con gli sci paralleli sciolate/valzer

Eseguire curve con gli sci paralleli in un corridoio (6-8 metri), poi slalom attorno a 3-4 demarcazioni e tra ogni demarcazione fare un giro su se stessi (valzer, 360° gradi).

Criteri

- Sfruttare la larghezza del corridoio
- Posizione degli sci paralleli ([Racing basics 1](#))
- Peso soprattutto sullo sci esterno ([Racing basics 4](#))
- Compire il tutto con un ritmo adeguato/fluido



Snowboard F1 oro

Verifica della velocità (speed check)

Eseguire le due verifiche della velocità (frontside e backside) su una pista facile. Dalla posizione di base eseguire una rotazione e tornare alla posizione di base.



- Scendere in posizione di base, frenare e continuare nella posizione di base
- Eseguire la sequenza dei movimenti in piedi senza tavola
- Per le prime verifiche della velocità, partire dalla traversa
- La mano davanti e le dita del piede posteriore si incontrano nel senso della scivolata in avanti (angolo esterno della caviglia)
- La mano anteriore e il tallone posteriore si incontrano nel senso della scivolata in avanti (angolo esterno della punta del piede)
- Il corpo esegue una torsione come uno straccio che viene strizzato
- Tergicristalli: eseguire i movimenti più velocemente durante i due speed check
- In coppia, uno davanti all'altro: la persona che segue copia quella che la precede ed esegue la verifica della velocità (speed check) esattamente nello stesso punto



- Eseguire la verifica della velocità (speed check) con più o meno tensione corporea
- Sulla linea di pendenza: alternare due speed check sulle dita dei piedi e due speed check sui talloni
- Percorrere una distanza prestabilita nella posizione di base e in un punto stabilito eseguire lo speed check
- Eseguire uno speed check poco prima di una cunetta
- Applicare in park mentre ci si avvicina a un box oppure a un salto



- Scendere a gruppi di tre eseguendo gli stessi movimenti. Chi scende in modo più fluido/equilibrato?

Sicurezza: lo speed check è il prerequisito per arrivare in tutta sicurezza ai salti o ai box

Forme di gioco per il riscaldamento: esercizio del tergicristalli. «Danza» dello speed check per riscaldarsi e per conoscere i movimenti

Consigli: all'inizio non spiegare direttamente la sequenza dei movimenti, ma incoraggiare gli allievi a fare lo speed check attraverso un esercizio (ad es. tergicristalli oppure primo esercizio della preparazione) (v. sopra)

Percorso verifica della velocità (speed check)

Scendere nella posizione di base sulla linea di pendenza. A ogni demarcazione effettuare uno speed check (da entrambi i lati).



Snowboard F2 bronzo

Ollie/n'ollie sulla pista

Stacco/atterraggio/continuare nella posizione di base. Stacco leggero dalla gamba anteriore/gamba posteriore visibile. (movimento n'ollie accennato).



- Esercitarsi nei movimenti in piedi senza o con la tavola. Usare l'immagine dello spadaccino in attacco (ollie), e di un salto in avanti (n'ollie)
- Bilanciarsi sulla coda e sentire la tensione della tavola. Spiccare il salto a partire dalla gamba su cui è distribuito il carico
- In caso di leggera pendenza, eseguire un ollie/n'ollie dalla posizione di base. Con la mano anteriore/posteriore tirare sulla tavola e sollevarla con un filo immaginario e poi spiccare il salto dalla gamba di appoggio
- Svolgere il movimento dell'ollie come un delfino che esce dall'acqua e poi atterra piatto sull'acqua
- Eseguirlo come un cavallo che salta un ostacolo. Prima dell'ostacolo, il fantino dà una pacca al cavallo sulla groppa (mano sul tail)



- Atterrare come una piuma senza far rumore. Quando si atterra, piegare molto le ginocchia. Il busto resta eretto
- Utilizzare le cunette sulla pista come aiuti per spiccare il salto
- Saltare su palline di neve oppure schiacciarle nell'atterraggio con la posizione di base
- Disegnare una linea tratteggiata nella neve con ollies/n'ollies (posizione di base)
- Spiccare il salto al segnale del compagno (ad es. «Oh-hop!»)
- Eseguire l'ollie/n'ollie dalla traversa spiccando il salto dall'angolo esterno del tallone e punta del piede



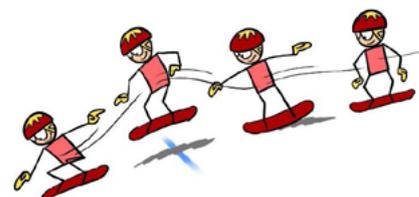
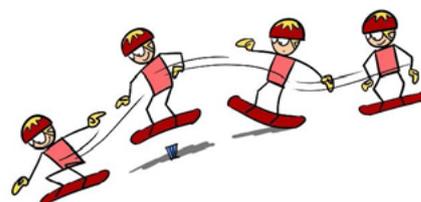
- Toccare la tavola o gli scarponcini mentre sono in aria
- Chi riesce a fare l'ollie più alto? Ev. usare aiuti per spiccare il salto
- Eseguire 5 ollies/n'ollies uno dopo l'altro nella linea di pendenza. È possibile anche nella neve fresca
- La tavola si piega durante il salto. Fare uso della flessibilità. Controllo tramite registrazioni video

Riscaldamento: riscaldarsi piegando ed estendendo molto le gambe e le anche. Effettuare salti con i due piedi e wheelie. Il docente è l'apri-pista: gli altri lo seguono imitando le forme

Aiuti: fare uso delle irregolarità della pista, saltare sopra palline di neve, guanti del docente o altri aiuti

Percorso ollie/n'ollie

Ollie/n'ollie: sulla linea di pendenza, effettuare 3 ollie su dei mini coni oppure su piccoli mucchi di neve e 3 n'ollie sulla linea. Sfruttare la tensione della tavola quando si spicca il salto, sorvolare l'ostacolo senza toccarlo e atterrare nella posizione di base (fullbase).



Allenamento nei periodi senza neve

Per migliorare o mantenere alto il proprio livello, occorre allenarsi anche nei periodi senza neve. I seguenti esempi provenienti da diverse discipline sportive contengono esercizi utili per gli sport sulla neve che possono essere eseguiti durante tutto l'anno in palestra o all'aperto.

Ginnastica

F1 Capriola in avanti

Obiettivo: eseguire 5 capriole in avanti una dopo l'altra su una pista di tappetini.



- Movimento tipo sedia a dondolo sulla schiena (con una softball stretta tra le ginocchia e il busto)
- Su un tappetino inclinato (disporre una pedana sotto il tappetino) con una softball tra le ginocchia e il busto
- Su una pista di tappetini con un footbag tra il mento e lo sterno
- Nello spazio tra due tappetini (controllo per raddrizzare l'asse)



- Asse di rotazione diritto (esattamente sopra la testa)



- Su diversi tappetini
- Rotolare come una palla da basket, da tennis, ecc.



- Capriola in avanti fino a risollevarsi in piedi (senza l'aiuto delle mani)
- Capriola in avanti sulla parte superiore di un cassone



- Come esercizio in un percorso di allenamento a tappe
- Come compito durante una corsa a ostacoli
- In un parco con attrezzi



F2 Parallele – Appoggio

Obiettivo: in appoggio percorrere la metà di una parallela.



- Scimmia: percorrere le parallele su mani e piedi
- Scimmia al contrario: percorrere le parallele su mani e piedi con la schiena rivolta verso il basso
- Bradipo: tenersi alle parallele con mani e piedi e penzolare percorrendo tutta la distanza
- Alternare scimmia – bradipo – scimmia
- Pappagallo: riuscire a restare in appoggio per 10 secondi
- Pappagallo che cammina: spostarsi per 1-2 metri in questo modo



- Animali che si spostano all'indietro
- Disporre le sbarre di sbieco oppure ad altezze diverse



- Sbarre inclinate
- Cronometrare



- Come postazione in un allenamento a postazioni
- In un parco con attrezzi



Atletica leggera

F1 Metafore corsa

Obiettivo: correre facendo esperienze opposte e differenziate per poi sviluppare uno stile di corsa più efficace.

I bambini corrono velocemente su un percorso di 20-30 metri usando diversi stili di corsa. Poi tornano al punto di partenza correndo con scioltezza.



- Come un elefante: pesante e rumoroso
- Come una gazzella/cerbiatto: fluido, silenzioso, sollevando le ginocchia
- Come un gigante: compiere grandi passi, portamento eretto
- Come un nano: rimpicciolirsi, correre con le ginocchia piegate
- Con le mani in tasca: senza usare le braccia
- Ampliando i movimenti delle braccia: ridurre il lavoro di gambe
- A passi da gigante: saltare mentre si cammina
- A passi da topolino: piccoli passi rapidi, camminare sulla punta dei piedi



F2 Serie di 10 con la corda per saltare

Obiettivo: eseguire una serie di 10 salti con la corda in modo fluido e senza errori. Innanzitutto imparare le forme di base, poi esercitarsi nella serie di 10 salti. Aumentare il ritmo e svolgere l'esercizio senza interruzioni.



- 10 x salto di base con salto intermedio
- 9 x salto di base senza salto intermedio
- 8 x salto di base all'indietro
- 7 x galoppo
- 6 x salto di base su una gamba sola
- 5 x salto in posizione raggruppata
- 4 x jumping jack
- 3 x cambiare da salto in avanti a salto all'indietro
- 2 x incrocio
- 1 x salto doppio



- Lunghezza della corda: piedi al centro, le estremità all'altezza delle ascelle



- Ripetere ogni esercizio della serie diverse volte consecutivamente e individualmente



- Come introduzione
- Come compito accessorio da integrare nei momenti in cui il docente non è disponibile
- Come compito da fare a casa
- Sotto forma di piccola gara



Allenamento su un percorso

F1 La mia corsa

Obiettivo: scegliere un percorso da svolgere a corsa (individualmente) ed effettuarlo tre volte in modo fluido senza commettere errori.

Ogni bambino sceglie un percorso nel settore prestabilito, demarcato se necessario con il gesso o i coni. Gli allievi eseguono il percorso tre volte



- Verificare precedentemente il settore ed escludere eventuali zone pericolose



- Integrare elementi per renderli dei trick specifici
- Usare un terreno morfologicamente variato



- Su un terreno inclinato (discesa o salita)
- Fare il percorso sempre più velocemente



- Ogni bambino da solo
- Presentarsi il percorso a vicenda ed eseguirlo in gruppo



F2 Atterraggio e capriola

Obiettivo: eseguire quattro sequenze di movimenti (2 a sinistra, 2 a destra) da un ostacolo alto quanto i fianchi su un prato e continuare a correre.



- Eseguire solo la capriola da parkour (appoggiare le due mani leggermente di lato ed eseguire la capriola sulla schiena in diagonale)
- Salto con estensione – atterrare sulla punta dei piedi con il corpo leggermente in avanti e poi eseguire una capriola
- Atterrare da un ostacolo alto quanto i fianchi ed eseguire una capriola



- Eseguire sempre la capriola sulle spalle senza che la testa tocchi il suolo



- Eseguire da entrambi i lati
- Avvicinare le gambe al petto mentre si è in aria



- Saltare dall'ostacolo prendendo la rincorsa



- Come postazione in un percorso di allenamento a tappe
- Come compito durante una corsa a ostacoli
- Come acchiappino con diversi ostacoli e tappetini



Consiglio

[Più contenuti sul tema «parkour»](#)

Rotolare e scivolare

F1 Passi da pinguino con i pattini

Obiettivo: eseguire 10 passi su corde disposte a V.



- Tenere un bastone che è sostenuto dal docente. Dalla posizione a V dei piedi, sollevare un piede alla volta
- Camminare come un pinguino, alla «Charlie Chaplin»



- Camminare su corde disposte a V
- Eseguire il movimento su coni per la demarcazione rovesciati



- Aumentare la velocità
- Spostarsi all'indietro



F2 Su una gamba sola

Obiettivo: percorrere 10 metri (destra/sinistra) su una gamba sola in un corridoio largo un metro.



- Con aiuto (un compagno che cammina accanto e sostiene)
- Immagine del «kickboard»: appoggiare la gamba che dà lo slancio il meno possibile a terra
- A coppie uno accanto all'altro: i compagni si danno la mano



- Prestare attenzione all'asse corretto nella gamba (anca-ginocchio-piede su una linea)



- Seguire la linea, la demarcazione o il partner
- Spostarsi in diverse posizioni (la gamba libera in avanti, indietro, di lato)



- Eseguire uno slalom attorno alle demarcazioni



- Con tutto il gruppo
- Come compito di un percorso (ev. con tiro del dado)
- Come compito in una serie di 10 esercizi



Consiglio

[Più contenuti sul tema «skateboard»](#)

Ciclismo

F1

Seguire la traccia

Obiettivo: eseguire cinque volte un percorso con una traccia in un corridoio, uno slalom e una curva senza toccare le demarcazioni.



Corridoio:

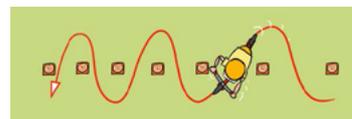
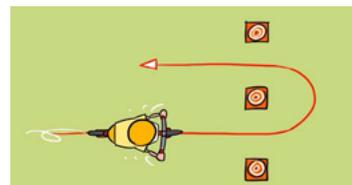
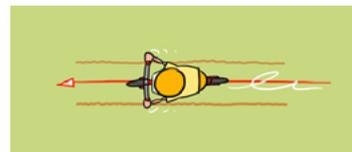
- I pedali sono orizzontali
- Seguire una linea al suolo (immagine: funambolo)
- Spostarsi tra due linee/corde disposte a terra

Curva:

- Il pedale del piede esterno è in basso
- Seguire una linea che compie una curva per terra
- Fare un giro attorno a un oggetto di demarcazione
- L'entrata e poi l'uscita avvengono tra due demarcazioni

Slalom:

- I pedali sono orizzontali
- All'inizio lo spazio tra le demarcazioni è ampio, poi sempre più breve



- Da seduti/in piedi
- Portare l'altro piede davanti
- Adattare la velocità, il terreno (trail, bosco, ghiaia, ecc.)



- Corridoio: disporre a terra un asse oppure un'altalena
- Curva: delimitare la traccia con semicerchi interni ed esterni
- Slalom: spostare il peso dalla ruota anteriore a quella posteriore



- Come postazione in un allenamento a tappe
- Come compito di un percorso (ev. con tiro del dado)
- Come inseguimento a coppie, tenersi il più possibile vicini

F2

Pumptrack

Obiettivo: eseguire tutto il percorso solamente «pompendo» (senza pedalare).



- Solo ruota davanti: mentre si sale la cunetta sollevare la ruota anteriore, mentre si scende spingere verso il basso la ruota anteriore
- Solo ruota dietro: mentre si sale spostare il peso sulla ruota anteriore, mentre si scende su quella posteriore (gambe tese)
- In combinato: mentre si sale sgravare dal peso la ruota anteriore e poi quella posteriore. In discesa spostare il peso prima sulla ruota anteriore e poi su quella posteriore



- Spostare leggermente in avanti e indietro il centro di gravità (per acquisire maggior velocità)



- Cambiare la distanza e il terreno (asfalto, sintetico, terra battuta, ecc.)



- Eseguire su tracciati più difficili e più lunghi



- Come postazione di un percorso (ev. con tiro del dado)
- Come postazione in un gioco a caselle (gioco dell'oca)



Consiglio

[Più contenuti sul tema «pumptrack»](#)

Giochi

F1 Macedonia

Obiettivo: reagire a un segnale prestabilito e correre velocemente. I bambini sono disposti in cerchio: ciascuno rappresenta un frutto.



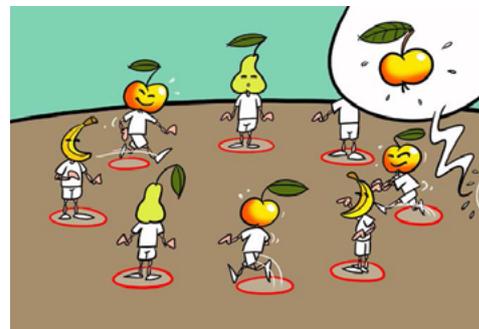
- Il docente indica il tipo di frutta
- I bambini che rappresentano questo frutto devono cercare un nuovo posto nel cerchio
- Anche il docente occupa un posto nel cerchio
- Il bambino rimasto senza posto deve indicare un frutto. In alternativa può anche dire «macedonia», in tal caso tutti devono cambiare posto



- I giochi che includono cambiamenti di posto sono ideali per i bambini piccoli perché permettono loro di allenare la capacità di orientarsi nello spazio. Il gioco è ancora più efficace se i posti sono segnati con un cerchio, una corda, un sasso o un cono



- Cambiare la terminologia (diversi tipi di animali, personaggi dei fumetti, ecc.)
- Correre solo verso destra
- Aggiungere un compito, per esempio toccare la parete della palestra, fare un giro su se stessi, ecc.



F2 Rubapalla 3 contro 3

Obiettivo: essere in grado di ricevere e passare una palla mentre si è in movimento, bloccare passaggi, liberarsi e giocare in gruppo.

Formare gruppi di tre. Eseguire più passaggi possibili all'interno del gruppo. Gli avversari cercano di prendere la palla per iniziare a passarsela a loro volta. Quale delle due squadre riesce a fare più passaggi?



- Chi ha la palla non può né correre né farla rimbalzare a terra



- Cambiare la dimensione della squadra
- Tutti i membri della squadra devono ricevere la palla una volta affinché la squadra ottenga un punto

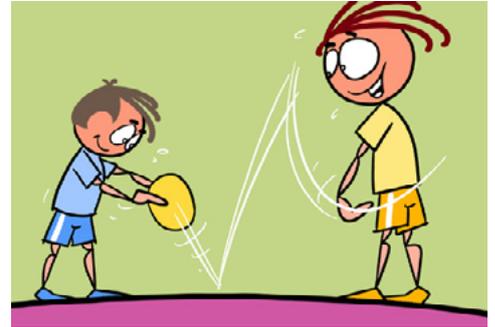


- 2-3 x 5 min
- 3-5 x 3 min. con 1 min. di pausa (durante la pausa cambiare avversario oppure oggetto)



Forza e stabilità tronco/parte superiore del corpo

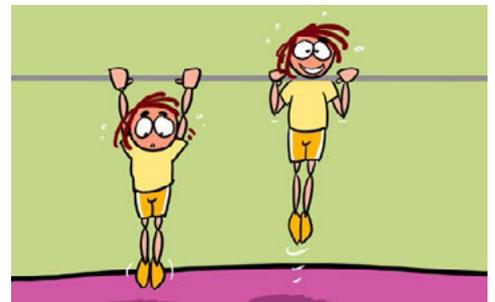
F1 Rimbalza la palla
Tenere la palla sopra la testa e passarla a un compagno facendola rimbalzare a terra



F2 In punta di piedi con le braccia sollevate sopra la testa, far rimbalzare un pallone medicinale leggero a terra per passarlo a un compagno

F2 Flessioni alla sbarra
Sospendersi al centro della sbarra, eseguire una trazione e mantenere la posizione per dieci secondi, poi tornare nella posizione di partenza.

F1 Sospesi con le mani alla sbarra spostarsi da un punto A a un punto B (altezza della sbarra: gli allievi non devono toccare con i piedi per terra)



Forza e stabilità delle gambe

F1 Passo con affondo laterale
Alternare destro/sinistro oppure ripetere diverse volte solo destro e poi solo sinistro

F2 Con un peso in mano (palla/clave/testimone) davanti al corpo o sopra la testa



F2 Ponte
Ponte con entrambe le gambe, sollevare i fianchi e abbassarli

F1 Ponte con una gamba sola, sollevando la gamba



Mobilità

Gobba del gatto

Posizione da quadrupede, alternare con movimenti fluidi 10 volte dalla posizione della «mucca» a quella del «gatto»

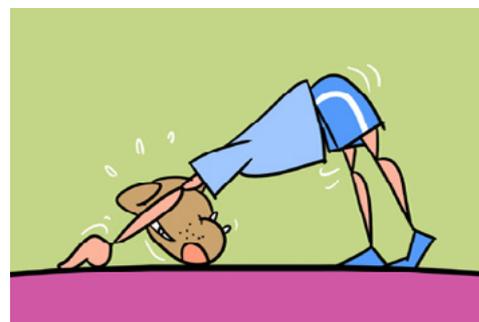
- «Gatto»: schiena curva
- «Mucca»: inarcare la schiena



Cane

Stiramenti dinamici nella posizione del cane, ripetere 9 volte

- Gambe estese, premere a terra in alternanza il tallone destro e poi il sinistro
- Tenere i piedi un po' più larghi delle spalle
- Le braccia sono estese in avanti, premere la cintura scapolare verso il basso
- Spingere il bacino verso l'alto (angolo di circa 90° tra parte superiore e inferiore del corpo)



Orso

Cercare di toccare in modo alterno la punta dei piedi per 8 volte

- Gambe estese
- Divaricare i piedi alla larghezza delle spalle
- Braccia estese in avanti
- Fondo schiena rivolto verso l'alto (angolo delle anche ca. 90°)
- Tendere una mano per cercare di toccare la punta del piede opposto



Saluto al sole

Eseguire per 7 volte il saluto al sole nella posizione in piedi (gambe alla larghezza delle spalle)

- Toccare il suolo con entrambe le mani
- Mantenere la posizione per 2 sec. e poi risollevarsi
- In posizione eretta, estendere le braccia all'indietro e in alto e spingere contemporaneamente i fianchi in avanti



Illustrazione dettagliata – Compiti e indovinelli

L'illustrazione dettagliata riporta numerose situazioni su piste e pendii. I due esempi mostrano come usare l'illustrazione per un compito da affidare agli allievi. Nel libretto Swiss-Ski-Skills per bambini si trovano altri esercizi e indovinelli.

F1

Tracce nella neve

Compito con l'aiuto dell'illustrazione dettagliata: trova il camoscio che sta sporcando la neve.

F2

Cosa non si fa su una pista da sci?

Compito con l'aiuto dell'illustrazione dettagliata: cerca tre sportivi che non hanno nulla a che vedere con la neve.



Compiti e soluzioni

Nel libretto Swiss-Ski-Skills per bambini si trovano altri compiti e soluzioni.

Le soluzioni si trovano in Internet.

[Soluzioni \(in tedesco\)](#)

Informazioni

Bibliografia

- Grandjean, N., Gulbin, J., Bürgi, A., (2015). FTEM Schweiz – Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz. Swiss Olympic: Berna.

Link

- [Playlist Youtube «Swissnewsport.ch»](#)
- [Sport per bambini Swiss-Ski](#)
- [Swissnewsports.ch](#)

Shop manuali didattici/Temi del mese

- Läubli, P., Herzig, R., Alchenberger Kempf, P. (2017): **Swiss-Ski Skills per bambini – Sci**. Swiss-Ski: Muri b. Bern.
- Läubli, P., Herzig, R., Alchenberger Kempf, P. (2017): **Swiss-Ski Skills per bambini – Snowboard**. Swiss-Ski: Muri b. Bern.

Sci club: un membro del comitato può ordinare gratuitamente il manuale didattico inviando una mail a info@swiss-ski.ch (altrimenti il prezzo è di 5 fr. per esemplare).



- Fasser, L., Hüsler, A., Herzig, R., Läubli, P., Alchenberger Kempf, P. (2016): **Off-Snow Training für Kinder**. Swiss-Ski: Muri b. Bern.

Sci club: un membro del comitato può ordinare gratuitamente il manuale didattico inviando una mail a info@swiss-ski.ch (altrimenti il prezzo è di 15 fr. per esemplare).



- Page, A., Allemann, S. (2016), **Ideen für den Ski-Unterricht «Best Practice» – Skifahren**. SWISS SNOWSPORTS Association: Belp
- Jud, I., Beyeler, P., Imhof, T. (2016): **Ideen für den Snowboard-Unterricht «Best Practice» – Skifahren**. SWISS SNOWSPORTS Association: Belp

I manuali didattici possono essere ordinati su www.snowsports.ch per 22 fr.



Partner



Per questo tema del mese:



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin

Autori: Swiss-Ski e Swiss Snowsports Association (v. sopra)

Redazione: Pia Alchenberger (Swiss-Ski), mobilesport.ch

Consulente: Daniel Friedli, Ufficio federale dello sport

Traduzione/rilettura: Michela Montalbetti/Pietro Gianolli

Foto: Swiss Snowsports Association

Filmati: Swiss Snowsports Association

Disegni: Rainer Benz

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP