

## 10 | 2011

### Tema del mese – Sommario

Dal generale al dettaglio	2
Aspetti legati alla sicurezza	3
Esercizi – Posizionare	4
Esercizi – Agire	6
Esercizi – Stabilizzare	8
Lezioni	10
Test	12
Informazioni	13

### Categorie

- Età: 5-10 anni
- Livello scolastico: scuola materna, scuola elementare
- Principianti - avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare
- Forme di base del movimento: correre, saltare, stare in equilibrio, scivolare, slittare



## Sci e snowboard con i bambini

**Secondo il rapporto «Sport Svizzera 2008», lo sci e lo snowboard figurano sempre in cima alla classifica delle attività fisiche più amate dalla popolazione svizzera. In questo tema del mese spieghiamo come sia facile riuscire ad appassionare anche i più piccoli a questi sport.**

A tutti una volta o l'altra è capitato di vedere dei piccoli sciatori in erba fare le prime discese sulla neve in un asilo sugli sci «Snowli Park», assistiti da maestri di sci competenti. Oltre alle scuole di sci, esistono anche delle società e degli sci club che in estate e in autunno preparano i bambini alla stagione invernale proponendo loro delle attività polisportive per stimolarli ad affrontare le piste da sci e i Park and Pipe.

[Swiss Snowsports](#) – la federazione mantello per la formazione in ambito di sport sulla neve – si occupa da tempo della formazione di maestri di sport sulla neve per bambini e dal 2002 offre dei [corsi specifici](#). Il manuale didattico per l'insegnamento ai bambini che ne risulta accompagna i più piccoli dallo [Swiss Snow Kids Village](#) fino alla [Swiss Snow League](#) con dei test di prestazione specifici. Il manuale didattico, che poggia sui concetti d'insegnamento degli sport sulla neve, è destinato soprattutto agli allenatori di sci club e società che lo utilizzano come base per preparare le lezioni sulla neve con i bambini.

### Un lavoro interdisciplinare

In base ai «Racing Basics» di [Swiss-Ski](#), è stato redatto un documento di lavoro – destinato all'allenamento dei bambini e pubblicato nel supplemento «[Academy](#)» della rivista specializzata «Swiss Snowsports» – in collaborazione con Swiss Snowsports. Le «Racing Basics 1-3» sono state elaborate in relazione con la [formazione per monitori di club di Swiss-Ski](#) e con [quella di monitori G+S-Kids](#) in ambito di sport sulla neve e sono rappresentate in modo specifico nelle discipline, in base alla filosofia di G+S-Kids. L'obiettivo della documentazione didattica che ne risulta è di mostrare delle similitudini fra le discipline sci alpino, snowboard e sci di fondo e stimolare a svolgere un lavoro interdisciplinare. Un altro scopo è di offrire ai monitori che lavorano con i bambini delle direttive che permettano loro di impartire delle lezioni sulla neve mirate, ludiche e variate.

### Un pratico aiuto per le lezioni

In questo tema del mese presentiamo un estratto della documentazione didattica, limitandoci però alle discipline sci alpino e snowboard per l'età G+S-Kids dai 5 ai 10 anni. Al sito [mobilesport.ch](#) sono pure disponibili dei contenuti (esercizi, lezioni, aiuti) per lo [sci di fondo](#). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

# Dal generale al dettaglio

**Diversità, imparare attraverso le metafore e l'emulazione e, in seguito, specializzarsi. È questa la metodologia da adottare per risvegliare l'entusiasmo dei bambini per una o per l'altra disciplina sportiva.**

I bambini amano potersi muovere in modo variato, per questa ragione G+S-Kids si fonda sul [modello delle forme di base del movimento](#).

Negli sport sulla neve ricorrono soprattutto le forme di base «stare in equilibrio» e «scivolare, slittare». Per integrare altre forme di movimento si possono svolgere già nella fase di riscaldamento dei giochi con l'ausilio di attrezzi semplici, ad esempio una palla, in questo modo i bambini allenano pure movimenti come «lanciare, ricevere», rispettivamente «correre, saltare». E con altri tipi di giochi o esercizi di riscaldamento si possono pure sperimentare forme come «arrampicarsi, stare sospesi», «ruotare, rotolare» e «lottare, azzuffarsi».

Alcune di queste forme ricoprono grande importanza anche in ambito di sport sulla neve, come ad esempio «ruotare» a 360° (inteso come rotazione sull'asse del proprio corpo) sul trampolino. Anche il ritmo svolge una funzione rilevante per l'orientamento in tutte le forme di movimento.

## Riflessioni fondamentali

Imparare con le immagini utilizzando delle metafore e attraverso dei modelli (mostrare – imitare) rappresenta un elemento centrale nel processo di apprendimento dei movimenti. In una lezione con dei bambini è molto importante presentare con delle immagini i compiti da svolgere e, quando possibile, collegarle con una storia raccontata sull'arco di più lezioni.

La neve è un parco giochi ideale e prezioso che offre svariate possibilità ai bambini, possibilità che possono scoprire da soli e che i maestri possono sfruttare.

La zona ai bordi della pista, un mucchietto di neve o una distesa di neve fresca accanto alla pista sono luoghi adatti per inventare un mondo nuovo o una storia da vivere con o senza sci ai piedi. Con il passare degli anni, i bambini riescono a concentrarsi maggiormente e a rivolgere la loro attenzione sui compiti importanti o più complessi. E anche le piccole gare e i risultati ottenuti risvegliano maggiormente il loro interesse.

## Racing Basics

I primi tre [Racing Basics](#) fondamentali sono degli aspetti qualitativi importanti che entrano in vigore in tutte le forme e i livelli di apprendimento e che accompagnano gli atleti durante tutta la loro carriera. Sono analizzati in modo interdisciplinare e suddivisi in tre elementi:

- **Posizionarsi:** una posizione di base attiva è di estrema importanza per poter eseguire movimenti di grande qualità in qualsiasi momento e direzione. La posizione corretta è raggiunta quando la persona riesce a posizionarsi correttamente al centro degli sci o della tavola da snowboard. La muscolatura del tronco è tesa e le articolazioni sono leggermente piegate.
- **Agire:** si tratta innanzitutto di riuscire a sfruttare e a gestire le forze prodotte dai movimenti. La fase «agire» infonde un impulso al baricentro in una nuova direzione al baricentro (slanci, salti) che può inoltre essere adattato ai cambiamenti a livello di terreno. Occorre prestare particolare attenzione ai movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni).
- **Stabilizzare:** dopo la fase «agire», il baricentro viene stabilizzato nella nuova direzione del movimento. Per evitare movimenti inutili e dannosi, il tronco assume il ruolo di stabilizzatore durante il movimento. Utilizzare la tensione del corpo in modo mirato permette di trasmettere le energie generate dalla rotazione e di mantenere determinate posizioni.

# Aspetti legati alla sicurezza

**Il monitore è un esempio e deve sempre essere consapevole della responsabilità che assume nei confronti dei bambini, dei genitori, della società o della scuola.**

Una lezione ben pianificata che tiene in considerazione le premesse e i bisogni dei bambini nonché i principi essenziali della metodologia soddisfa appieno le esigenze più importanti in ambito di sicurezza.

Il monitore, oltre a conoscere le regole comportamentali e le direttive per sciatori e snowboarder ([regole FIS e SKUS](#)) e le [istruzioni di G+S relative agli utenti](#) delle piste nelle zone aperte, deve imparare anche le misure comportamentali da adottare in caso di incidenti. La documentazione didattica specifica di [G+S](#), [SKUS](#), [upi](#) o [SUVA](#) funge da base.

Di seguito presentiamo gli aspetti legati alla sicurezza da osservare durante le lezioni con dei bambini fra i 5 e i 10 anni.

## Equipaggiamento

- I bambini devono indossare abiti, casco e protezione solare adatti per ogni tipo di condizione meteo (freddo, vento, sole, nevicata).

## Sugli impianti di risalita (seggiovia e sciovia)

- Su **una seggiovia** l'accompagnatore siede al centro del gruppo. C'è il rischio che i bambini piccoli scivolino sotto la barra di sicurezza. Accanto ai bambini di altezza inferiore ai 125 cm deve sempre sedere un adulto. Prima di prendere per la prima volta la seggiovia, tutti i bambini devono sapere esattamente cosa devono fare al momento di salire e scendere.
- Prima di salire per la prima volta su **una sciovia**, eseguire un esercizio di allungamento con i bambini e poi organizzare la partenza e l'arrivo. Informare i bambini che devono aspettare ai bordi della pista se cadono dallo scilift.
- Il monitori sale per ultimo per avere sotto controllo tutto il gruppo.

## Sulle piste (organizzazione generale)

- Le piste corte e con buon visibilità sono ideali per impartire delle lezioni ai bambini fra i 5 e i 10 anni. Dei piccoli esercizi di «traino» possono ad esempio essere eseguiti a valle o nelle vicinanze del ristorante (pause, toilette, ecc.). In questo modo si aumentano sia la sicurezza sia l'efficacia della lezione (durata effettiva delle discese). Quando si affrontano piste più lunghe con diramazioni, incroci, traversate di sciovie o altro ancora è importante prevedere dei luoghi precisi per delle fermate intermedie. Ripercorrere più volte le stesse piste fermandosi ogni volta nei medesimi luoghi rende la lezione ancor più efficace e sicura. Il maestro deve saper «leggere» la zona percorsa per riuscire sempre a condurre il gruppo nei luoghi più sicuri.
- Sulle piste occorre fermarsi solo in zone ben visibili. I bambini devono sapere che è vietato frenare vicino agli altri (pericolo di collisioni). Ognuno conosce il monitore e porta con sé un foglio informativo.
- Valutare il ritmo: i bambini non sanno valutare bene il loro ritmo e la loro velocità e nemmeno quella degli altri. E questo aumenta considerevolmente il rischio di collisioni. Il monitore deve sempre essere previdente!
- Individuare i pericoli: i bambini non sono consapevoli dei pericoli quando attraversano una sciovia, un incrocio, ecc. Il monitore dà il buon esempio e rende attento il gruppo a questi rischi spiegandoli con un linguaggio adatto ai bambini.
- Dimenticarsi degli altri: quando i bambini svolgono un esercizio o sono impegnati in una gara si dimenticano degli altri. Il monitore deve sapere con esattezza chi fa cosa per evitare qualsiasi rischio di collisione.
- Introdurre delle brevi pause per degli spuntini (bevande e snack). Nella sua riserva di il monitore dovrebbe avere delle barrette energetiche, zucchero d'uva, bibite, ecc.

# 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?

## Snowboard

### Succo di frutta

Mentre i bambini spremono mele e pere imparano ad assumere la posizione «in avanti» e «all'indietro». Grazie a questo esercizio sanno che la posizione centrale è quella stabile e anche il punto di partenza per eseguire altri movimenti.

Ogni bambino riceve una mela e una pera fittizie. I bambini mettono la mela sotto il piede anteriore e una pera sotto quello posteriore. Cercano una zona pianeggiante e avanzano in fullbase, poi cercano di portare tutto il loro peso sulla mela per schiacciarla. In seguito fanno la stessa cosa con la pera.

#### Varianti

- Scendere sugli spigoli invece che in fullbase.

#### Più facile

- Spremere la frutta da fermi su una superficie pianeggiante.

#### Più difficile

- Dapprima spremere la mela e poi la pera in modo così forte che la mela si stacca da terra e il succo scorre all'indietro. Ne risulta un succo di frutta misto.



### Ascensore immaginario

Durante questo esercizio i bambini imparano ad assumere posizioni estremamente basse e estremamente alte. Inoltre scoprono che una posizione centrale leggermente piegata è il punto di partenza ideale per fare altri movimenti.

In una zona della pista con buona visibilità, i bambini «prendono l'ascensore» a vicenda per andare in cantina, al piano terra e in solaio. Il bambino che si trova dietro indica al compagno il piano a cui desidera andare. Dopo qualche «su e giù» si scambiano i ruoli.

#### Varianti

- Il bambino che sta davanti indica il piano e colui che segue adotta la posizione ideale a seconda dell'informazione verbale.

#### Più facile

- Il maestro mostra i vari piani scivolando in diagonale su una pista non troppo ripida e i bambini cercano di nominarli.

#### Più difficile

- L'ascensore può passare velocemente da un piano all'altro.
- L'ascensore rimane bloccato a lungo ad un piano.

**Materiale:** al piano terra la corda è appesa ai fianchi e le estremità toccano la tavola. In solaio la corda pende liberamente e in cantina è appoggiata quasi tutta sulla tavola.



**Le immagini valgono a volte molto di più delle parole!**

Le illustrazioni dei 12 esercizi possono essere scaricate in formato PDF. Un documento da stampare, plastificare e mettere nella tasca della tuta da sci. [Insegnare con le immagini](#)

## 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

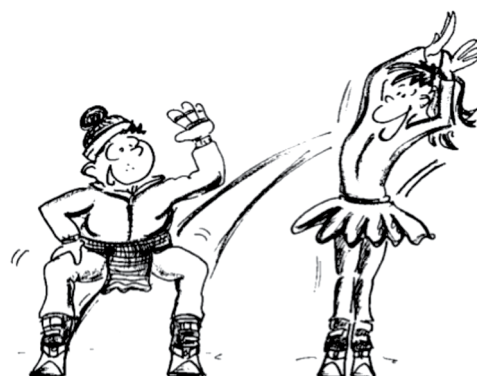
- Adottare una posizione a X o a O per i due personaggi.
- Il lottatore di Sumo affronta il re della lotta nella segatura (neve fresca).
- La ballerina danza attraverso dei campi.

#### 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.

## Snowboard

### Su e giù

In questo esercizio i bambini piegano e tendono le gambe con maggior dinamismo partendo dall'esercizio «Ascensore immaginario». Fra un elemento e l'altro si torna sempre nella posizione di base: leggermente piegati.

Tracciare un percorso con due tipi diversi di elementi. Gli uni devono essere superati saltando, gli altri fungono da gallerie e occorre piegarsi per attraversarli. Disporre i vari elementi in modo alternato. I bambini cercano di effettuare il percorso senza toccare gli oggetti.

#### Varianti

- Disporre gli elementi in modo aleatorio, ciò significa che più elementi dello stesso tipo possono susseguirsi.
- Si possono utilizzare anche elementi «naturali», dossi di neve da superare saltando e il braccio del moniteore come galleria.

#### Più facile

- Optare per una zona pianeggiante.
- Fare in modo che l'elemento da superare saltando sia molto basso e che quello da attraversare (galleria) sia collocato molto in alto.

#### Più difficile

- Disporre gli elementi in modo tale che il percorso diventi impegnativo.
- Disporre gli elementi in una zona difficile.
- Disporre gli elementi gli uni vicini agli altri.



## Forcella

In questo esercizio si tratta di riuscire a sciare su dislivelli e ostacoli naturali presenti sulle piste. Allo scopo si prestano bene l'immagine di una forcella, che ammortizza onde e avvallamenti, e quella di un pilota che dirige la tavola in modo attivo e non si lascia trasportare passivamente.

Cerca insieme al tuo gruppo una zona ampia, non preparata e collinosa. Scendere lungo tutto il pendio sugli spigoli e cercare di mantenere sempre la testa alla stessa altezza. Le gambe ammortizzano tutte le irregolarità del terreno.

#### Varianti

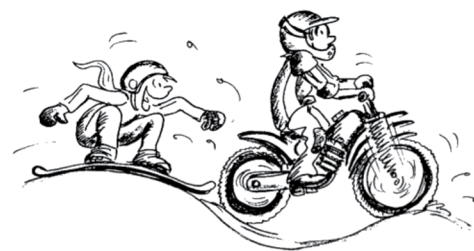
- Scegliere degli ostacoli artificiali come quelli presenti negli Snowpark.

#### Più facile

- Optare per una zona pianeggiante in modo tale che gli allievi possano sciare in fullbase.

#### Più difficile

- Accentuare la tensione durante la transizione prima e dopo il dosso per spingere e per raggiungere la massima velocità.
- In coppia su una pista con dossi, accelerare il più possibile.





## 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.

## Snowboard

### Via le mani

In questo esercizio l'uso delle braccia è limitato volontariamente durante l'esecuzione di tutte le possibili forme di movimento. Questo rende il compito da svolgere più difficile perché occorre dar prova di molta più precisione.

Ai bambini è assegnato un compito che sanno svolgere relativamente bene. Mentre lo fanno devono afferrare con le mani il bordo inferiore della loro giacca.

#### Varianti

- Incrociare le braccia.
- Trasportare un bicchiere di plastica pieno d'acqua durante la discesa.
- Le braccia sono tese in direzione del Nose e del Tail.

#### Più facile

- Tenere la giacca solo con la mano davanti o con quella dietro.

#### Più difficile

- In coppia sciando uno dietro l'altro. Il bambino che sta davanti mostra il movimento e quello che segue cerca di copiarlo.



## Budino o ghiacciolo?

Queste due immagini servono a stimolare i bambini a sciare in modo «molle» o «rigido». In questo esercizio imparano a conoscere diversi stadi di tensione e sanno quale devono adottare per il movimento da svolgere.

I bambini sciano su una pista e s'immaginano che il loro corpo sia molle come un budino. Poi ripercorrono lo stesso tracciato immaginando che il loro corpo sia rigido come un ghiacciolo appena uscito dal congelatore. Cosa funziona meglio?

#### Varianti

- Il ghiacciolo fonde lentamente durante la discesa oppure il budino congela lentamente. A quale temperatura si scia meglio?

#### Più facile

- Concentrarsi solo sulla parte superiore del corpo, ciò che corrisponde meglio all'immagine del ghiacciolo.

#### Più difficile

- Attraversando una pista dal terreno irregolare le gambe vengono rilassate (budino) e il tronco teso (ghiacciolo).





## 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).



# Lezioni

**Dato che su mobilesport.ch esistono già dieci lezioni modello per ognuna delle due discipline, in questa sede ci limitiamo a presentare gli aspetti interdisciplinari più rilevanti e utili per preparare le lezioni.**

## Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Età: 5-10 anni

Luogo del corso: zone adatte ai principianti, piste blu e rosse

## Regole del gioco

Leggere attentamente le regole di sicurezza (vedi le direttive degli sport sulla neve).

## Materiale necessario per lo sci

Sci sciancrati lunghi fino al mento; attacchi regolati correttamente; scarponi e guanti della grandezza appropriata; casco della grandezza appropriata e utilizzato correttamente, occhiali.

## Materiale necessario per lo snowboard

Snowboard freestyle morbido; lunghezza dello snowboard fino al petto/mento; attacchi freestyle; boots e guanti della giusta grandezza; casco di dimensioni adatte e ben regolato; occhiali; protezioni per i polsi e per la schiena consigliati. Molti bambini hanno uno stance troppo stretto sullo snowboard, ciò che rende più difficile un buon equilibrio. Posizionare gli attacchi in maniera che fra di loro abbiano la distanza equivalente all'avambraccio del bambino. Ci sono differenti possibilità di regolare gli angoli degli attacchi. La differenza fra i due attacchi dovrebbe essere di almeno 24° (angolo anatomico delle anche). Sono state fatte delle buone esperienze con un angolo leggermente negativo nell'attacco posteriore che aiuta a ritrovare una posizione naturale derapando, ciò facilita il mantenimento dell'equilibrio (per es. davanti più 24°, dietro meno 6°).

Organizzazione	
Introduzione	<p>15'</p> <p><b>Riscaldamento:</b> ogni lezione inizia con un riscaldamento collegato al tema della lezione e orientato al filo conduttore (storia). L'importante è che i bambini non sudino troppo durante la fase di riscaldamento, per evitare che poi prendano freddo.</p> <p><b>Rituali:</b> all'inizio, durante e alla fine della lezione optare per dei rituali aiuta ad instaurare un buon clima di apprendimento e a concentrarsi sugli aspetti centrali. Definire sempre lo stesso luogo d'incontro. All'inizio stabilire chiaramente le regole comportamentali che vanno adottate e collegarle sempre agli stessi segnali acustici o visivi.</p> <p><b>Prima discesa:</b> definire i punti di incontro durante la prima discesa e, se possibile, collegarli nominalmente alla storia.</p>
Parte principale	<p>35'</p> <p><b>Dalle cose facili a quelle difficili:</b> iniziare con degli esercizi facili aiuta i bambini a rafforzare la fiducia nei propri mezzi.</p> <p><b>Dal conosciuto allo sconosciuto:</b> collegare i nuovi movimenti a quelli già conosciuti. Si possono anche vivere delle esperienze di movimento al di fuori dell'ambito degli sport sulla neve.</p> <p><b>Poco è tanto:</b> scegliere 1-2 esercizi per ogni tema e ampliarli attraverso delle varianti e delle combinazioni.</p> <p><b>Esigere ma non troppo:</b> adattare gli esercizi alle competenze individuali dei bambini.</p> <p><b>Storie e metafore:</b> ai bambini piacciono le storie che li stimolano a lavorare. È grazie alle metafore, e non a lunghe spiegazioni, che riescono a capire gli esercizi.</p> <p><b>Sciare invece di parlare:</b> i bambini imparano sciando non ascoltando delle spiegazioni.</p>
Ritorno alla calma	<p>10'</p> <p><b>Fine della lezione:</b> prevedere tempo a sufficienza per riuscire a terminare la storia.</p> <p><b>Lezione seguente:</b> informare i bambini sul contenuto della lezione successiva.</p>

## Sguardo d'insieme sulle lezioni di sci

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	<a href="#">Scoprire «l'ambiente» neve</a>	Spostarsi, scivolare	–	basso
2	<a href="#">Vivere il pendio (andare, frenare, risalire)</a>	Andare, derapare, frenare	Spostarsi, scivolare	basso
3	<a href="#">Esercizi di abilità su pendii facili</a>	Andare, frenare, vincere la sicurezza sugli sci	Andare, frenare	basso
4	<a href="#">Cambio di direzione e curve</a>	Curvare	Andare, frenare	basso
5	<a href="#">Il libro della giungla</a>	Applicare le curve	Curve acquisite	basso – medio
6	<a href="#">Vivere l'equilibrio</a>	Vincere la sicurezza sugli sci, promuovere l'equilibrio	Curvare in maniera sicura	medio
7	<a href="#">Saltare</a>	Prime esperienze di salto in pista/su piccole gobbe.	Andare, frenare e curvare	medio
8	<a href="#">Curvare – La star del freestyle</a>		Varie rotazioni (valzer/180°)	medio – impegnativo
9	<a href="#">Vivere il ritmo</a>	Ritmare in varie forme	Curvare in maniera sicura, valzer, saltare	medio – impegnativo
10	<a href="#">Percorsi sicuri</a>	Sensibilizzare ad un buon comportamento di sicurezza sulle piste. Rafforzare i sensi.	Curvare	basso – medio – impegnativo

## Sguardo d'insieme sulle lezioni di snowboard

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	<a href="#">Esplorare lo spazio neve</a>	Spostarsi, scivolare	–	basso
2	<a href="#">Esplorare la pista</a>	Derapare	Spostarsi, scivolare	basso
3	<a href="#">Esercizi di abilità su una pista facile</a>	Scivolare, derapare, acquisire fiducia sullo snowboard	Scivolare, derapare	basso
4	<a href="#">Vivere il cambio lamina</a>	Curvare	Scivolare, derapare	basso
5	<a href="#">Il libro della giungla</a>	Applicare le curve	Acquisire le curve	basso – medio
6	<a href="#">Vivere l'equilibrio</a>	Acquisire fiducia sullo snowboard, promuovere l'equilibrio	Curvare in sicurezza	medio
7	<a href="#">Saltare</a>	Prime esperienze di salti sulla pista/piccoli dossi	Curvare in sicurezza	medio
8	<a href="#">Girare – la star del freestyle</a>	Differenti rotazioni (valzer/180°)	Curvare in sicurezza, saltare	medio – impegnativo
9	<a href="#">Vivere il ritmo</a>	«Ritmo» in differenti maniere	Curvare in sicurezza, valzer, saltare	medio – impegnativo
10	<a href="#">Percorsi sicuri</a>	Tematizzare e sensibilizzare ad un comportamento sicuro in pista. Rafforzare i sensi	Curvare	basso – medio – impegnativo

# Test

**Questi test sono un ulteriore aiuto didattico per i monitori e servono a preparare le lezioni senza perdere di vista gli obiettivi e a valutarle. Possono essere considerati come programma di studio tratto dalla documentazione didattica di Sport sulla neve in Svizzera.**

I test sono un importante punto di riferimento per valutare il livello personale sia dei bambini sia degli adulti. Ma sono anche un mezzo per motivare a compiere dei progressi. All'interno di una determinata offerta, i monitori stabiliscono a quale momento vogliono eseguire il test e decidono anche come ricompensare i bambini. Le condizioni quadro possono essere decise liberamente dai monitori ad esempio consegnando un omaggio sulle piste, durante la serata con i genitori o un evento organizzato dal club o dalla società sportiva.

I test sono suddivisi in 6 livelli (tappe) e sono descritti brevemente di seguito. La descrizione dettagliata delle forme e dei temi è tratta dai manuali di Sport sulla neve in Svizzera [volume 2 \(sci\)](#) e [volume 3 \(snowboard\)](#).

Livello	Sci	Snowboard
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'equipaggiamento</li> <li>• Salire a «scaletta» e a «forbice» su un pendio facile</li> <li>• Scendere con gli sci paralleli sulla linea di massima pendenza, fermarsi con dei passi di giro (ventaglio) a monte</li> <li>• Scivolare e frenare a spazzaneve</li> <li>• Curva a spazzaneve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'equipaggiamento</li> <li>• Ambientarsi con la tavola</li> <li>• Scivolare, derapare, fermarsi</li> <li>• Esercizi per la risalita con lo scilift</li> <li>• Curve derapate</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla corretta utilizzazione dei mezzi di risalita</li> <li>• Risalire con lo scilift in sicurezza</li> <li>• Discesa in attraversamento e derapata laterale</li> <li>• Curva con aperture a spazzaneve</li> <li>• Padroneggiare una discesa su pista blu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla corretta utilizzazione dei mezzi di risalita</li> <li>• Risalire con lo scilift in sicurezza</li> <li>• Fermarsi con una controrotazione</li> <li>• Valzer (frontside e backside)</li> <li>• Curve per pre-co rotazione (varianti delle rotazioni)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul comportamento sulle piste (<a href="#">Regole FIS</a>)</li> <li>• Eseguire delle curve in una «foresta di mini-pali»</li> <li>• Tricks sulla linea di massima pendenza e durante la discesa in attraversamento</li> <li>• Saltare su un piccolo trampolino</li> <li>• Gara (slalom gigante/combi race) su pista facile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul comportamento sulle piste (<a href="#">Regole FIS</a>)</li> <li>• Saltare su dei piccoli dossi</li> <li>• Breve discesa in Fakie</li> <li>• Wheeling</li> <li>• Curve per traslazione (varianti di traslazione)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla natura, il paesaggio e l'ambiente</li> <li>• Derapare e fermarsi durante una discesa in attraversamento e sulla massima pendenza</li> <li>• Conche e dossi</li> <li>• Passo ventaglio a valle su una pista con leggera pendenza e terminante in piano</li> <li>• Curva parallela (derapata)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla natura, il paesaggio e l'ambiente</li> <li>• Salto partendo da un ollie (Basic Air)</li> <li>• Curve per distensione (varianti di distensione)</li> <li>• Brevi fasi di slide sul Nose e sul Tail</li> <li>• Discesa Fakie in sicurezza su un terreno facile</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul riscaldamento</li> <li>• Curve parallele di differente raggio su una pista rossa variata</li> <li>• Passo di pattinaggio sul piano</li> <li>• Curve sullo sci esterno</li> <li>• Corto raggio su una pista facile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul riscaldamento</li> <li>• Piccole curve concatenate</li> <li>• Curve con movimenti d'abbassamento (varianti di abbassamento)</li> <li>• Nose e Tail Turn (frontside)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'evoluzione del materiale</li> <li>• Curve parallele in un corridoio di pali</li> <li>• Tricks: Fakie (introduzione), valzer, curve sullo sci interno</li> <li>• Saltare: salto tesò</li> <li>• Gara (slalom gigante) su pista variata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'evoluzione del materiale</li> <li>• Curve carving</li> <li>• Varianti di straight con grab su un salto di grandezza media</li> <li>• Discesa con variazioni</li> <li>• Due diversi 180° sulla pista</li> </ul>

# Informazioni

## Bibliografia

- Alchenberger P., Spreiter G. (2011) Kids im Schnee. Muri: Swiss-Ski
- Läubli, P. (2010). Ski alpin: Concept Racing. Muri: Swiss-Ski.
- Gadiant, V. (2010). [Sci](#) (volume 2). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Semadeni, R. (2010). [Snowboard](#) (volume 3). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Terribilini, M., Sakobielski, J. (2009). [Inserito pratico «mobile» 45: Sport sulla neve](#). Macolin: UFSPÖ.
- Kindschi, N., Kindschi R., Sonderegger, H. (2009). [Inserito pratico «mobile» 58: Sci di fondo Kids](#). Macolin: UFSPÖ.

## Link

- Gioventù+Sport
- Swiss-Ski
- Swiss Snowsports
- Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve SKUS
- upi – Ufficio per la prevenzione degli infortuni

**Questo tema del mese è stato realizzato grazie alla collaborazione di:**

Pia Alchenberger, Swiss-Ski  
Peter Läubli, Swiss-Ski  
Roland Herzig, team sport sulla neve Macolin  
Isa Jud, team sport sulla neve Macolin  
Beat Howald, Swiss Snowsports

## Partner



SVSS



Per il tema del mese:



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPÖ  
2532 Macolin

### Autori

Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard  
Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S  
Sci

### Redazione e traduzione

mobilesport.ch

### Foto di copertina

Franz Feldmann, Swiss-Ski

### Disegni

Leo Kühne

### Layout

Media didattici SUFSM