

Sci - Forme di allenamento relative alle orme caratteristiche: Saltare e atterrare in sicurezza sulle strutture

L'obiettivo primario delle forme di salto è raggiungere una determinata distanza o altezza e sviluppare una tecnica di volo controllata. Una posizione compatta nella fase di volo è il miglior presupposto per eseguire un trick. Un atterraggio preciso evita infortuni e permette di proseguire la discesa senza interruzioni.

Scelta del terreno e delle strutture: Cunette, conche e dossi si prestano bene per i salti sulle piste. Usa strutture più piccole o più grandi nel park a seconda delle abilità individuali.

Indice dei contenuti



Monkey

(Basic air)

I bambini e i giovani imparano a saltare in modo stabile e ad atterrare in sicurezza.

Nella foresta le scimmie cercano punti da cui saltare. Si guardano intorno e discutono delle varie situazioni. Se necessario tracciano il punto di partenza e adottano altre misure di sicurezza (persona che controlla ai bordi della pista). Scelgono un punto con condizioni ideali, raggiungono a piedi il punto di partenza e si esercitano nel salto.

Variazioni

- Saltare prima sul posto e poi oltre degli oggetti posati al suolo o utilizzando piccoli cambiamenti di pendio o dossi
- Atterrare più dolcemente possibile: ammortizzare il salto piegando bene le gambe
- Prendere maggiore velocità nonché saltare più in alto e più lontano
- Mostrare un elemento stilistico in volo

Informazioni supplementari, consigli:

- Si parte in posizione piegata («monkey style»).
- Al momento dello stacco i bambini e i giovani estendono attivamente le ginocchia e le caviglie.
- Osserva con attenzione le emozioni (ad es. paura) del gruppo e adegua la lezione di conseguenza.

[All'indice dei contenuti](#)

Foto di copertina

(Grab air)

I bambini e i giovani imparano a eseguire un grab su uno o entrambi gli sci durante il salto.

Ogni partecipante sceglie il proprio grab che vorrebbe vedere come foto di copertina su una rivista.

Variazioni

- Immaginare (visualizzare) un movimento
- Toccare i punti stabiliti prima da fermi, da seduti o scivolando
- Nella posizione con grab, spingere una gamba contro la resistenza della mano
- Foto run
- Lanciare una sfida (chi tiene il grab più a lungo?)

Informazioni supplementari, consigli:

- Partire in fullbase, staccare e atterrare.
- Tirare gli sci verso di sé e tenere la parte superiore del corpo in posizione eretta.
- Eseguire il movimento di grab nella fase di volo.
- Utilizzare le riprese video.

All'indice dei contenuti

Fonte: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manuale sci. Bambini e giovani. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ