

Swiss-Ski Skills

Sci

Panoramica degli Swiss-Ski Skills per bambini

F3

ON-SNOW-SKILLS/ PERCORSO
RACE E/O FREESTYLE ORO



ALLROUND ORO



OFF-SNOW-SKILLS



F2

ON-SNOW-SKILLS/PERCORSO
BRONZO, ARGENTO, ORO



OFF-SNOW-SKILLS



F1

ON-SNOW-SKILLS/PERCORSO
BRONZO, ARGENTO, ORO



OFF-SNOW-SKILLS



SCOPERTA

ON-SNOW-SKILLS/PERCORSO
ALLROUND ORO



OFF-SNOW-SKILLS



On-Snow-Skills Scoperta

Informazioni concernenti gli sci e la neve

Camminare, girarsi e risalire con gli sci

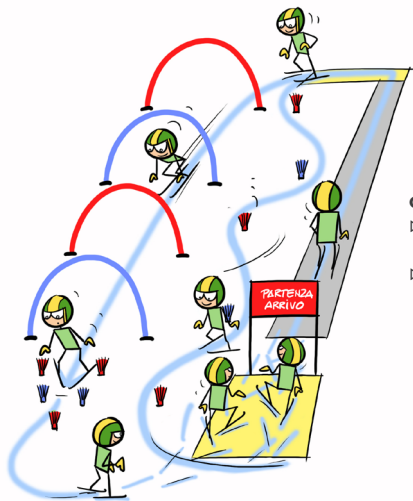
Discesa sulla linea di massima pendenza con sci paralleli e frenata

Primi cambiamenti di direzione dalla linea di massima pendenza



Percorso Scoperta

Spostarsi (con o senza l'ausilio del tappeto per camminare o salire) sino allo skilift o al tappeto scorrevole. Sciare sotto 3-4 tunnel (abbassarsi, piegare le ginocchia) e frenare a spazzaneve. Effettuare piccoli cambiamenti di direzione.



CRITERI

- ▷ EFFETTUARE IL PERCORSO SENZA DIFFICOLTÀ
- ▷ GESTIRE IL PERCORSO DA SOLO



On-Snow-Skills F1 Bronzo

Salita laterale sul pendio e con gli sci divergenti (a forbice)

Scivolare e frenare a spazzaneve

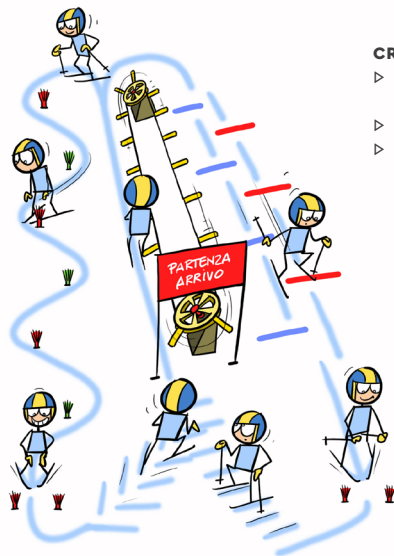
Discesa con gli sci paralleli con cambiamento dell'appoggio e tricks

Curva a spazzaneve



Percorso F1 Bronzo

Salire verso lo skilift a scaletta o a forbice. Scendere con gli sci paralleli, alzando alternativamente uno sci e l'altro e frenare a spazzaneve. Aggirare piccoli ostacoli curvando a spazzaneve.



CRITERI

- ▷ SVOLGERE IL PERCORSO DA SOLO SENZA DIFFICOLTÀ
- ▷ SAPER ESEGUIRE LE FORME
- ▷ TRASLARE IL PESO DA UNA GAMBA ALL'ALTRA, CON UNA BREVE FASE DI SCIVOLAMENTO SU UNA GAMBA SOLA



On-Snow-Skills F1 Argento

Discesa in attraversamento e tricks

Derapata laterale

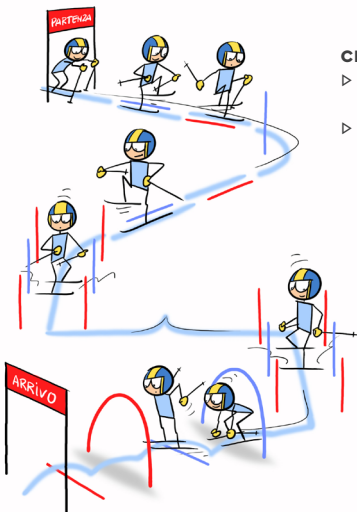
Sciare e saltare con gli sci paralleli su facili conche e dossi

Curva con apertura a spazzaneve su pista blu facile



Percorso F1 Argento

Discesa in attraversamento su una gamba, alternando sci a monte e a valle. Derapare lateralmente in un corridoio di 5 metri, passare sotto degli archi piegando le ginocchia e superare dei segni sulla pista con un salto (possibilmente integrando piccoli dossi e salti).



CRITERI

- ▷ **POSIZIONE DI BASE DINAMICA CON SCI PARALLELI (RACING BASICS 1)**
- ▷ **ESSERE ATTIVI SUGLI SCI - MOVIMENTI VERTICALI DELLE GAMBE (RACING BASICS 2)**



On-Snow-Skills F1 Oro

Eseguire delle curve in una „foresta di mini-pali“ e in un percorso

Sciare su conche e dossi

Sciare in switch con gli sci a „V“ e cambiare direzione

Curva con apertura a spazzaneve su pista blu variata



Percorso F1 Oro

Curvare a spazzaneve attorno a 8-10 punti. A metà, inversione e posizione switch con la quale continuare girando attorno ai punti con gli sci a „V“.

CRITERI

- ▷ **CURVE A SPAZZANEVE CON PRESSIONE SULLO SCI ESTERNO E DISCESA IN ATTRAVERSAMENTO CON SCI PARALLELI**
- ▷ **SCIARE IN SWITCH**
- ▷ **ESEGUIRE LA FORMA IN SCIOLTEZZA**

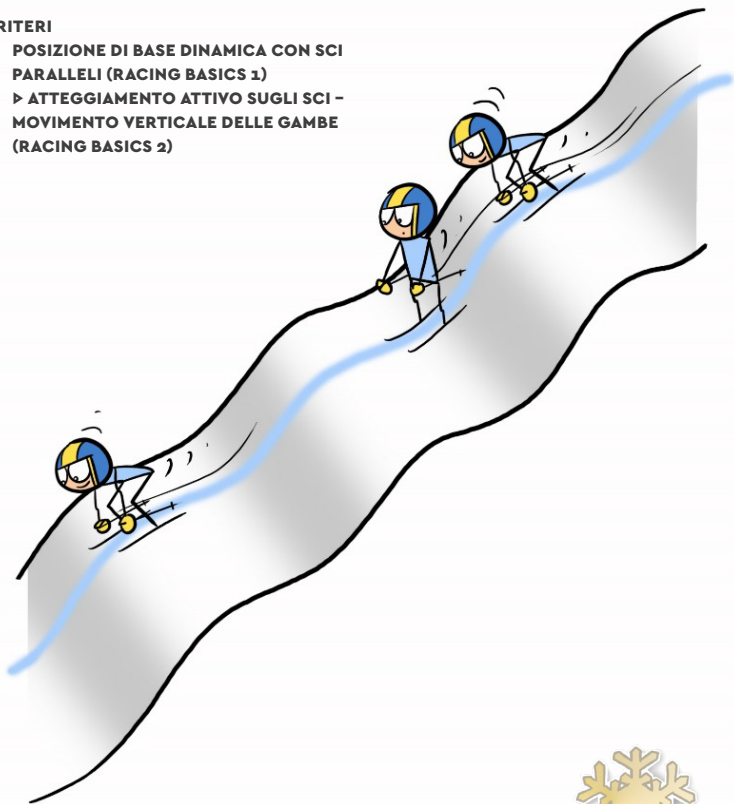


Percorso F1 Oro

Sciare con atteggiamento attivo su un percorso facile di conche e dossi mantenendo un contatto costante con la neve

CRITERI

- ▷ **POSIZIONE DI BASE DINAMICA CON SCI PARALLELI (RACING BASICS 1)**
- ▷ **▶ ATTEGGIAMENTO ATTIVO SUGLI SCI - MOVIMENTO VERTICALE DELLE GAMBE (RACING BASICS 2)**



On-Snow-Skills F2 Bronzo

Frenata con gli sci paralleli (entrambi i lati)

Passo di giro su pista facile

Valzer

Curva parallela derapata

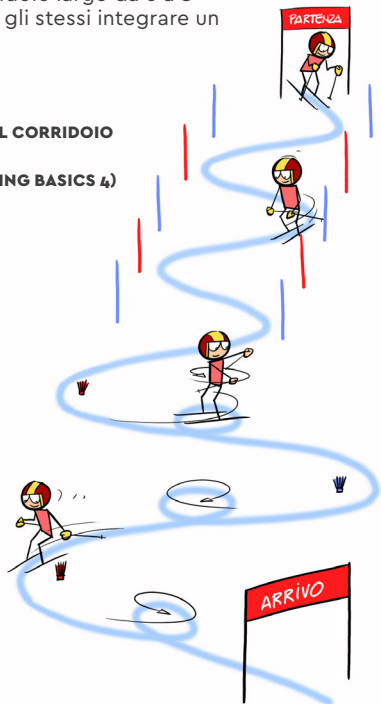


Percorso F2 Bronzo

Curve parallele derapate in un corridoio largo da 6 a 8 metri, aggirare 3 - 4 picchetti e tra gli stessi integrare un valzer (rotazione di 360°).

CRITERI

- ▷ **UTILIZZARE TUTTA LA LARGHEZZA DEL CORRIDOIO**
- ▷ **SCI PARALLELI (RACING BASICS 1)**
- ▷ **PRESSIONE SULLO SCI ESTERNO (RACING BASICS 4)**
- ▷ **VELOCITÀ ADEGUATA / FLUIDITÀ**



Percorso F2 Bronzo

Rincorsa sino ad un posto contrassegnato con paletti o corde e poi frenata parallela su entrambi i lati.

CRITERI

- ▷ SCI PARALLELI, BARICENTRO CENTRATO E STABILE (RACING BASICS 1)
- ▷ PRESSIONE SULLO SCI ESTERNO (RACING BASICS 4)
- ▷ NON TOCCARE I PALETTI CON LA CODA NÈ CON LA PUNTA DEGLI SCI



On-Snow-Skills F2 Argento

- Corto raggio su pista facile
- Passo pattinato sul piano
- Basic Air (small kicker)
- Curve parallele di differente raggio



Percorso F2 Argento

Partenza con 5-6 passi pattinati, poi passi di giro attorno a 3 - 4 coni e passo pattinato per superare il traguardo.

CRITERI

- ▷ **PASSO PATTINATO CORRETTO SPINGENDO CON I BASTONI**
- ▷ **PASSO DI GIRO CON CHIARO SPOSTAMENTO DI PESO**
- ▷ **EVITARE LE DERAPATE (ALMENO METÀ DEI PASSI SENZA DERAPATE)**



Percorso F2 Argento

Adattare la rincorsa alle capacità dell'allievo/a – saltare da due «flat tables» consecutive, fase di volo stabile con atterraggio stabile (eventualmente la small-line dello snowpark, senza kicker).

CRITERI

- ▷ **LE CODE DEGLI SCI DEVONO TOCCAR TERRA NELLA ZONA PREDEFINITA. REGOLARE LA LUNGHEZZA DEL SALTO TRAMITE LO STACCO**
- ▷ **SALTO MINIMO DI 3 METRI (ADEGUATO ALLE CAPACITÀ)**



On-Snow-Skills F2 Oro

Curva parallela in un corridoio di pali e in un percorso

Curva parallela „switch“ (derapata)

Curva su una gamba su pista facile

Corto giro su pista di media difficoltà



Percorso F2 Oro

Adattare il percorso alle capacità e all'età dell'allievo/a - sciare attorno a 8 - 12 porte da slalom gigante (paletti, mini paletti, coni) a 8 - 15 metri di distanza l'uno dall'altro con un solo sci ai piedi - esercitare entrambe le gambe.

CRITERI

- ▷ **SVOLGERE IL PERCORSO SENZA CADERE**
- ▷ **AL MINIMO 50% DELLE PORTE SENZA POSARE LO SCARPONE SULLA NEVE**

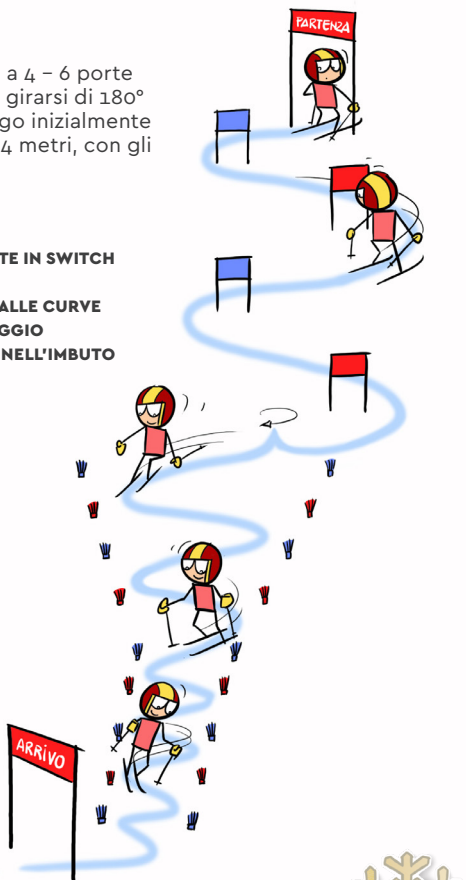


Percorso F2 Oro

Partire e curvare attorno a 4 - 6 porte in posizione switch - poi girarsi di 180° e sciare in un imbuto, largo inizialmente 6 - 8 metri e alla fine 3 - 4 metri, con gli sci paralleli.

CRITERI

- ▷ **CURVARE CORRETTAMENTE IN SWITCH ATTORNO ALLE PORTE**
- ▷ **NELL'IMBUTO, PASSARE DALLE CURVE PARALLELE AL CORTO RAGGIO**
- ▷ **GESTIONE DELLO SPAZIO NELL'IMBUTO**



On-Snow-Skills F3 Allround Oro

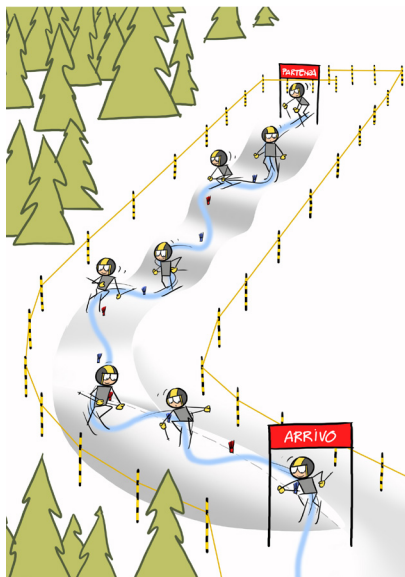
Corto raggio con l'utilizzo dei bastoncini su pista difficile

Corto raggio nei dossi

Salti straight e fifty/fifty su un box

Curve parallele in neve non preparata

Curve parallele carving su pista larga e facile



Percorso F3 Allround Oro

4-6 curve parallele attorno a picchetti in conche e dossi e/o 2-4 curve parallele su una cresta verticale (tetto)

CRITERI

- ▷ **ATTEGGIAMENTO ATTIVO SUGLI SCI CON FLESSIONI E ESTENSIONI DELLE GAMBE (RACING BASICS 2)**
- ▷ **UTILIZZARE E ASSORBIRE LE FORME DEL TERRENO**
- ▷ **PERCORSO FLUIDO DELL' «AGILITY RUN» (EV. A CRONOMETRO)**



On-Snow-Skills F3 Race Oro

Curva race di base	●
Curva race di base corto raggio	●
Varianti della curva race di base	●
Varianti di corto raggio	●
Tecnica di competizione su percorso definito	●
Salto raggruppato	●
Slalom gigante / slalom / skicross / combirace	●

Percorso F3 Race Oro

Combirace – partenza, slalom gigante, salto, slalom

CRITERI

- ▷ RACING BASICS 1-5
- ▷ CRONOMETRO



On-Snow-Skills F3 Freestyle Oro

Curva parallela „switch“

Straight Air con grab (min. 2 grabs differenti)

Air Trick Spins 180° / 360°

Trick su pista 180° e svedese 180°

Rotazione su un box o rail

Pipe Basic Run



Percorso F3 Freestyle Oro



Air trick spins 360°:

360° con grab su piccolo kicker, atterraggio nella linea di pendio



Rotazione sul box:

270° on / 90° off, fase di slide controllata, continuazione sulla linea di pendio



Pipe Basic Run/Hit/Corner:

Straight Air con grab, atterraggio sullo spigolo a monte sulla parte superiore della parete

Tricks su pista 180°:

Rotazione nei due sensi (destra/sinistra)
180° to switch to 180° to normal su una linea di demarcazione



F 1 Scoperta Foundation

IMPORTANTE

- ▷ **MUOVERSI IL PIÙ POSSIBILE / SCOPRIRE DIVERSI SPORT**
- ▷ **SCIARE IL PIÙ SPESSO POSSIBILE**

Off-Snow-Skills Scoperta

Bisogna raggiungere 6
degli 8 Off-Snow-Skills

GINNASTICA

Saltare sul trampolino 

Diverse forme di rotolamento, appoggio e sospensione 

ATLETICA LEGGERA

Corsa veloce e diverse forme di salto 

ALLENAMENTO ALL'ARIA APERTA

Correre, arrampicarsi e tenersi in equilibrio 

SCIVOLARE

Praticare il kickboard, l'inlineskate e/o lo skateboard 

Pattinaggio 

CICLISMO

Like-a-Bike (camminabici) e/o bicicletta 

GIOCO

Giocare con giocattoli diversi 

F 1

Foundation

IMPORTANTE

- ▷ **ACQUISIRE E CONSOLIDARE I MOVIMENTI DI BASE**
- ▷ **STABILIRE OBIETTIVI AMBIZIOSI, CON OBIETTIVI INTERMEDI STIMOLANTI**
- ▷ **OLTRE AGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DELLA TECNICA, AGGIUNGERE I PRIMI MODESTI OBIETTIVI DI PRESTAZIONE ATLETICA**

Off-Snow-Skills F1

Bisogna raggiungere
10 dei 15 Off-Snow-Skills

GINNASTICA

Al suolo: capriola in avanti

Salto sul trampolino: salto in estensione e spins

Anelli: bilanciamento



ATLETICA LEGGERA

Correre veloce: imitazione vari stili (metafore) e staffette

Salto in alto e in lungo: saltare pozzanghere e piedi potenti



ALLENAMENTO ALL'ARIA APERTA

Corsa sul terreno: la mia corsa, nascondino o corsa nel letto di un torrente

Parkour: equilibrio



SCIVOLARE

Inlineskate (sci a rotelle): passo pattinato pinguino e percorso del nano

Skateboard: slalom

Pattinaggio sul ghiaccio: frenare a spazzaneve



Off-Snow-Skills F1

CICLISMO

Terreno facile: frenare e seguire una traccia



Pumptrack: guidare sul pumptrack



GIOCO

Padroneggiare due giochi della fase F1



FORZA E STABILITÀ

Esercizi F1 : sollecitare regolarmente e correttamente tronco, parte superiore del corpo e gambe



MOBILITÀ

Conoscere e svolgere gli esercizi



F 2

Foundation




IMPORTANTE

- ▷ **PORRE L'ACCENTO SUI MOVIMENTI ATTINENTI AGLI SPORT DELLA NEVE**
- ▷ **APPLICARE E VARIARE I MOVIMENTI BASE**
- ▷ **MANTENERE LA MOBILITÀ**
- ▷ **SVILUPPARE LA RESISTENZA**
- ▷ **INTEGRARE REGOLARMENTE ESERCIZI DI FORZA E STABILITÀ CHE IMPIEGANO IL PESO DEL PROPRIO CORPO**



Off-Snow-Skills F2

Bisogna raggiungere
10 dei 17 Off-Snow-Skills



GINNASTICA

- Al suolo: capriola all'indietro, ruota e appoggio rovesciato contro una parete 
- Salto sul trampolino: salti orizzontali o in posizioni diverse 
- Parallele: appoggi / Anelli: capriola all'indietro 





ATLETICA LEGGERA

- Correre veloce: introduzione alla corsa ABC e staffetta 
- Salto in alto e in lungo: diverse forme di salto con allineamento corretto della gamba e serie di 10 salti alla corda 

ALLENAMENTO ALL'ARIA APERTA

- Corsa sul terreno: diverse forme con sforzi di 20 minuti 
- (4 x 5 min; 2 x 10 min...)
- Parkour: atterrare e rotolare 

SCIVOLARE

- Inlineskate (sci a rotelle): scorrere su una gamba, passo pattinato e slalom 
- Inlineskate (sci a rotelle): salti sulle due gambe e passo di giro 
- Skateboard: tratti su una gamba e salti sulle due gambe 
- Pattinaggio sul ghiaccio: passo pattinato in avanti e frenata hockey 

Off-Snow-Skills F2

CICLISMO

Terreno facile: guida ad una mano e rimanere sul posto

Bosco/trail: salita e discesa ripidi e superamento di gradini

Pumptrack: curve sopraelevate e pompare sul pumptrack



GIOCO

Padroneggiare tre giochi della fase F2



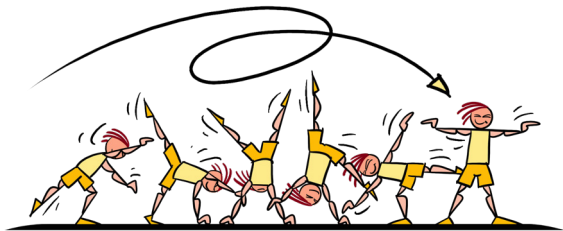
FORZA E STABILITÀ

Esercizi F2: sollecitare regolarmente e correttamente il tronco, la parte superiore del corpo e le gambe



MOBILITÀ

Eseguire regolarmente e correttamente gli esercizi



F3

Foundation

IMPORTANTE

- ▷ **TECNICHE DI MOVIMENTO SPECIFICHE ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA**
- ▷ **MIGLIORARE LA MOBILITÀ**
- ▷ **CAPACITÀ DI PRESTAZIONI DIVERSIFICATE / SVILUPPO DELLA FORZA**
- ▷ **COMPETIZIONI IN UNA SECONDA DISCIPLINA SPORTIVA**
- ▷ **IMPEGNO SPECIFICO NELLA DISCIPLINA E/O COMPETIZIONE**

Off-Snow-Skills F3

Bisogna raggiungere
10 dei 16 Off-Snow-Skills

GINNASTICA

Al suolo: appoggio rovesciato - capriola avanti e arrivo in piedi

Salto al trampolino: salto mortale avanti o indietro

Parallele: bilanciamento / Sbarra: salita all'appoggio con presa di slancio

ATLETICA LEGGERA

Correre veloce: corsa ABC e corsa a ostacoli

Salto in alto e in lungo: percorso di salti

ALLENAMENTO ALL'ARIA APERTA

Corso sul terreno: diverse forme con uno sforzo di 30 - 45 min (2 x 15 min, 4 x 10 min, ...) e corsa ad ostacoli cronometrata o contro un avversario

Parkour: superare un muro o salto di precisione



Off-Snow-Skills F3

SCIVOLARE

- Inlineskate (sci a rotelle): passo pattinato con fase prolungata di scivolamento
- Inlineskate: dossi/pumptrack o spingere su miniramp wall to wall
- Skateboard: dossi/pumptrack o spingere su miniramp wall to wall
- Pattinaggio sul ghiaccio: passo incrociato in avanti
-

CICLISMO

- Bosco/trail: manual o bunnyhop
- Pumptrack: pick-up o salto sul pumptrack
-

GIOCO

- Saper giocare a 3 giochi della fase F3
-

FORZA E STABILITÀ

- Esercizi F3 per il carico corretto e regolare del tronco, della parte superiore del corpo e delle gambe
-

MOBILITÀ

- Eseguire gli esercizi regolarmente, correttamente e autonomamente
-

OBBIETTIVO DI FORME DI PRESTAZIONE ATLETICA PER IL PASSAGGIO A T1

- ▷ **10 FLESSIONI - ESTENSIONI SU UNA GAMBA SOLA SUL BOX**
- ▷ **CORRERE 1000 METRI IN MENO DI 4 MINUTI**
- ▷ **GIRO D'APPOGGIO INDIETRO ALLA SBARRA**
- ▷ **POSIZIONE ACCOVACCIATA A GAMBE CHIUSE (MOBILITÀ)**

