










Swiss-Ski Skills

Snowboard

Panoramica degli Swiss-Ski Skills per bambini

F3	<p>ON-SNOW-SKILLS/ PERCORSI SLOPE E PARK ORO</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
F2	<p>ON-SNOW-SKILLS/ PERCORSI BRONZO, ARGENTO, ORO</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
F1	<p>ON-SNOW-SKILLS/ PERCORSI BRONZO, ARGENTO, ORO</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
SCOPERTA	<p>ON-SNOW-SKILLS/PERCORSO ALLROUND ORO</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p>	

On-Snow-Skills Scoperta

- One-Foot su terreno pianeggiante
- Scivolare fullbase su terreno facile
- Derapare sulla linea di massima pendenza
- Dalla scivolata fullbase alla derapata su terreno facile



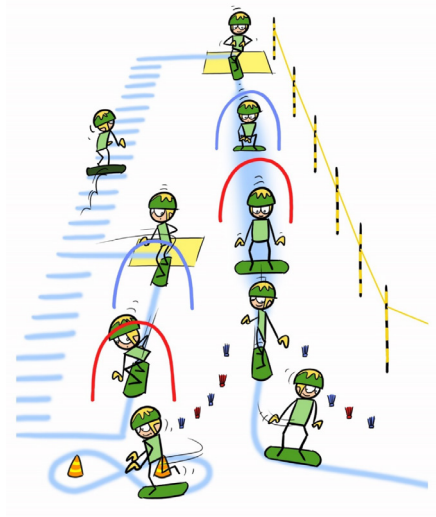
Percorso Scoperta

One-Foot: disegnare un 8 sulla neve attorno a dei paletti.

Scivolare fullbase: dalla partenza sul tappeto, passare sotto a degli archi

Derapare sulla linea di massima pendenza: passare sotto a degli archi

Dalla scivolata fullbase alla derapata: seguire i paletti



CRITERI:

- ▷ GESTIRE IL PERCORSO AUTONOMAMENTE E SENZA DIFFICOLTÀ



On-Snow-Skills F1 Bronzo

Derapare durante la discesa in attraversamento

Dalla derapata alla scivolata fullbase

Esercizi per la risalita con lo skilift

Curve derapate



Percorso F1 Bronzo

Derapare in attraversamento: da un paletto all'altro

Dalla derapata alla scivolata fullbase: seguire i paletti e terminare il percorso passando tra gli ultimi due

Skilift: utilizzare lo skilift baby per la risalita

Curve derapate: seguire i paletti, utilizzare dei coni per facilitare l'orientamento



On-Snow-Skills F1 Argento

Curva per rotazione

Valzer

Wheelie

Salto a due piedi sulla pista



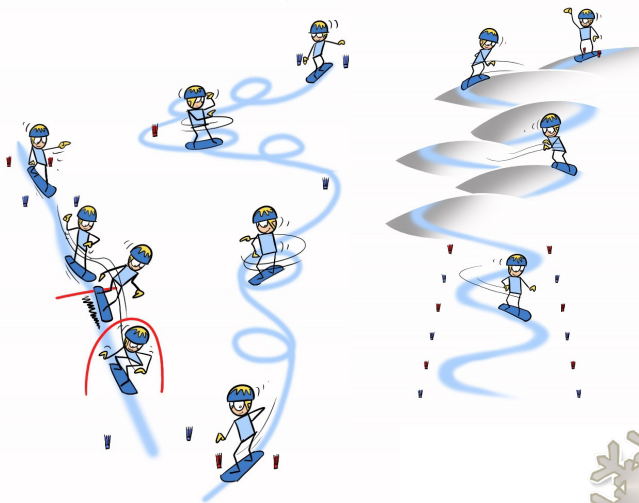
Percorso F1 Argento

Curva per rotazione: in un corridoio limitato

Valzer: tra le delimitazioni, eseguire due rotazioni di valzer. Girare nelle due direzioni nella trasversale e nella linea di pendio

Wheelie: tra i paletti

Salto a due piedi sulla pista: sorvolare degli ostacoli. Dopo l'atterraggio in fullbase, passare sotto a degli archi sino all'arrivo



On-Snow-Skills F1 Oro

Curva switch

Speedcheck

Fifty/Fifty su box facile

Saltare su piccoli trampolini



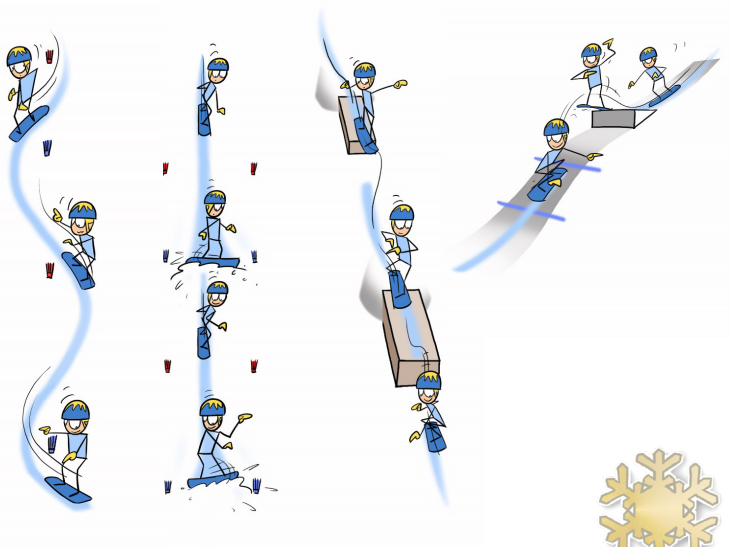
Percorso F1 Oro

Curva switch: attorno a mini paletti

Speedcheck: nella linea di pendio, eseguire uno speedcheck a ogni picchetto (su entrambi i lati)

Fifty/Fifty su box facile: ride su una box line

Saltare su piccoli trampolini: Atterraggio in una zona delimitata



On-Snow-Skills F2 Bronzo

Curve per estensione e piegamento

Powerslide

Ollie/N'Ollie sulla pista

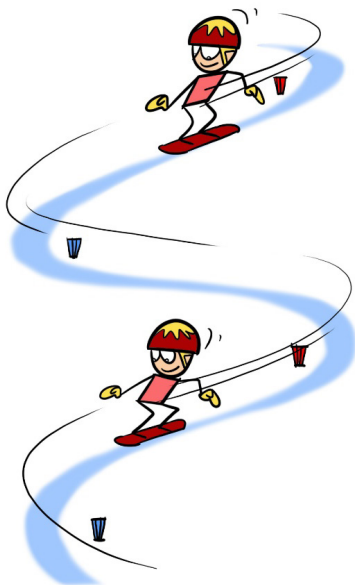
180° sulla pista



Percorso F2 Bronzo

Curva per estensione e piegamento:

4 curve derivate di ogni tipo attorno ai paletti



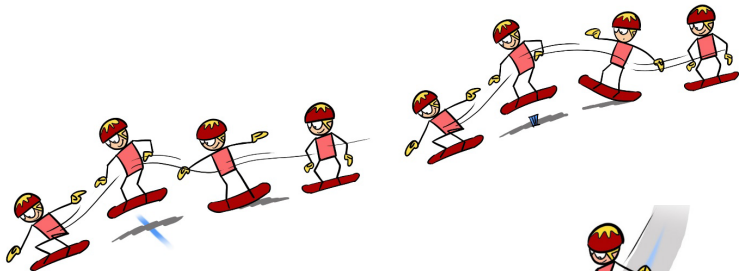
Powerslide

4x powerslide, a ogni paletto effettuare un powerslide normal to switch o switch to normal e continuare velocemente

Percorso F2 Bronzo

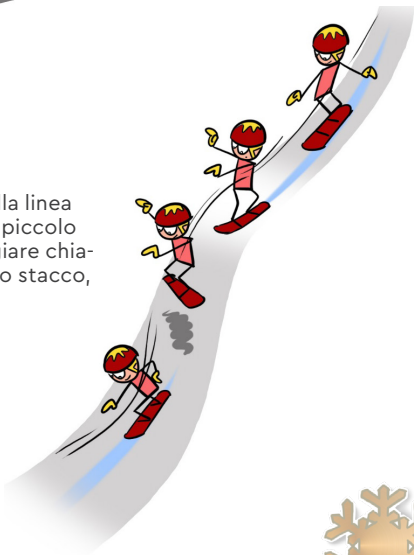
Ollie/N'Ollie:

Eseguire 3 Ollie nella linea di pendio sopra dei mini coni o delle palle di neve e 3 N'ollie sopra una linea. Sfruttare la tensione della tavola per lo stacco, sorvolare l'ostacolo senza toccarlo e atterrare in fullbase



180° sulla piste:

3 x 180° diversi, orientati alla linea di pendio e saltando su un piccolo cambio di pendio. Appoggiare chiaramente sullo spigolo per lo stacco, senza fase di derapata.



On-Snow-Skills F2 Argento

Curve carving

Slide sulla pista

Ollie/N'Ollie 180° sulla pista

Basic Air



Percorso F2 Argento

Curve carving:

Effettuare delle curve esattamente sui bordi di un corridoio di 20 - 30 metri di larghezza



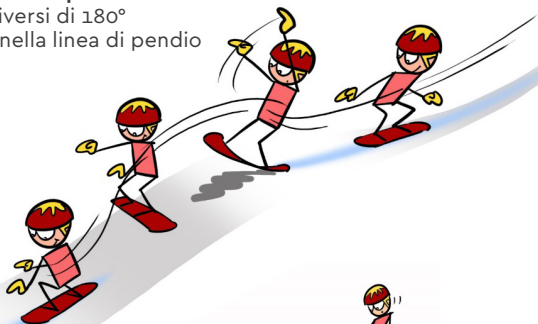
Slide sulla pista:

4 slide differenti, a ogni paletto cambio diretto di slide (salto da nose a tail o cambio di spigoli su nose/tail)

Percorso F2 Argento

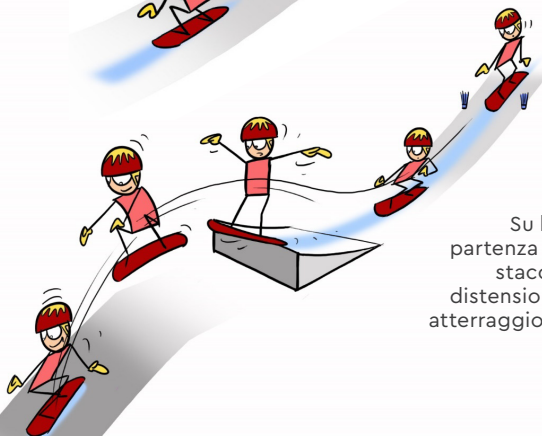
Ollie/N'Ollie 180° sulla pista:

2 Ollie & N'Ollie diversi di 180°
sorvolando linee nella linea di pendio



Basic Air:

Su kicker medio, da
partenza contrassegnata,
stacco attivo tramite
distensione delle anche e
atterraggio in fullbase nello
sweet-spot



On-Snow-Skills F2 Oro

Discesa su terreno non preparato

Frontside Noseturn

Backside Boardslide sul box

Straight Air



Percorso F2 Oro

Discesa su terreno non preparato:

scendere in scioltezza su di un banked slalom facile



Frontside Noseturn:

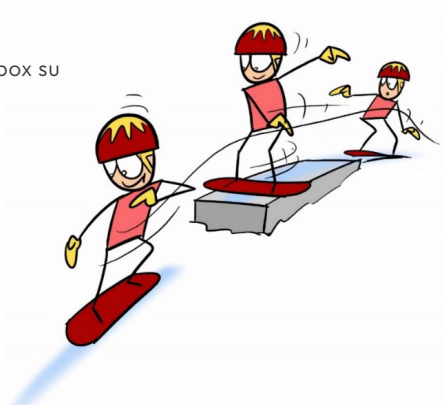
Svolgere un percorso predefinito senza interruzioni con noseturns e switch noseturns



Percorso F2 Oro

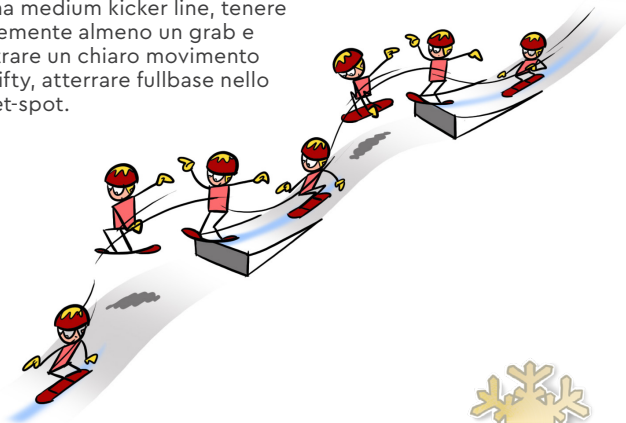
Backside Boardslide:

board a 90° rispetto al box su tutta la sua lunghezza, atterraggio in fullbase nella linea di pendio



Straight Air:

su una medium kicker line, tenere brevemente almeno un grab e mostrare un chiaro movimento di shifty, atterrare fullbase nello sweet-spot.



On-Snow-Skills F3 Slope Oro

Corto raggio

Switch Basic Turn carving

Discesa nella pista a conche e dossi

Discesa tra le porte

Backside Noseturn

Combinazione di tricks su pista

Slope 360°

Curve adattate al terreno

Discesa nelle gobbe



Percorso F3 Slope Oro

Corto raggio:

rider in un imbuto, presa di spigolo con il piede anteriore, fine della curva tramite condotta con il piede posteriore



Percorso F3 Slope Oro

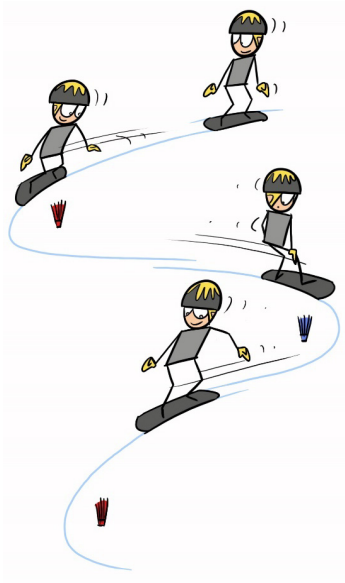
Discesa nelle gobbe:

marcare partenza e arrivo. La linea è data. La parte superiore del corpo resta diritta e stabile sulla tavola



Discesa tra le porte:

girare attorno alle porte, angolare anche e ginocchia, mentre la parte superiore del corpo resta diritta e stabile sulla tavola



On-Snow-Skills F3 Park Oro

Shifty Air

Grab Air

Spin Air

Boardslide

Boxtrick

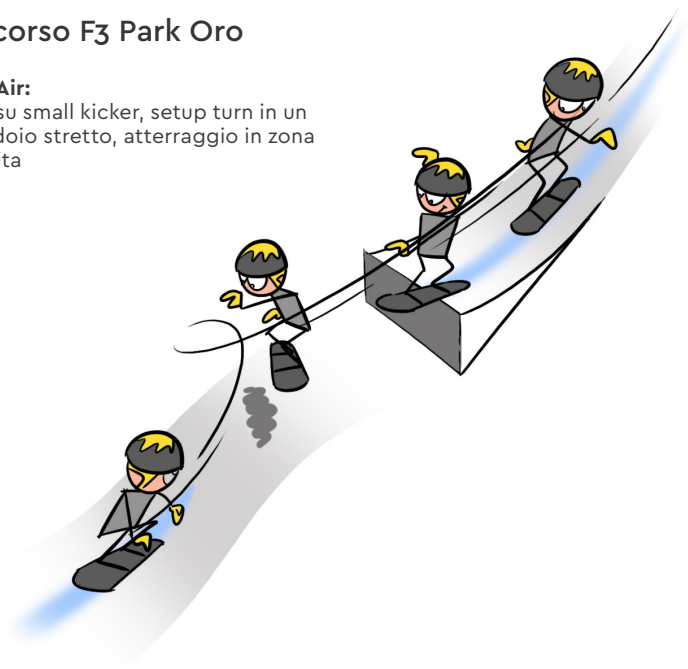
Halfpipe/Quarterpipe: Basic Run/Straight Air



Percorso F3 Park Oro

Spin Air:

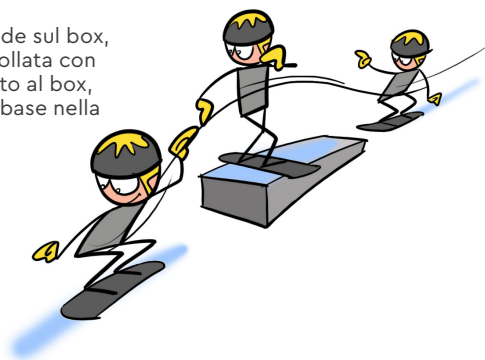
360° su small kicker, setup turn in un corridoio stretto, atterraggio in zona definita



Percorso F3 Park Oro

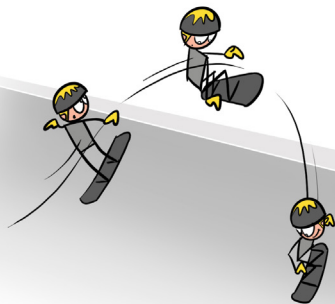
Boardslide:

Frontside Boardslide sul box, fase di slide controllata con board a 90° rispetto al box, atterraggio in fullbase nella linea di pendio



Halfpipe/Quarterpipe:

Straight Air con atterraggio sul nuovo spigolo a monte e nella zona superiore della parete



F 1 Scoperta Foundation

IMPORTANTE

- ▷ MUOVERSI IL PIÙ POSSIBILE / SCOPRIRE DIVERSI SPORT
- ▷ PRATICARE LO SNOWBOARD 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



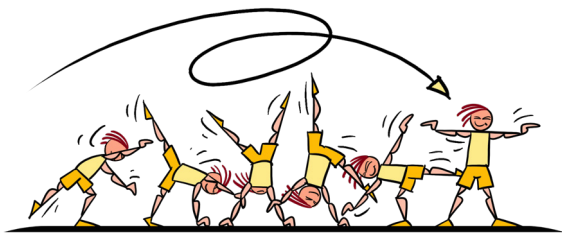
FORZA E STABILITÀ

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

Corsa 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
-

