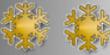


# Swiss-Ski Skills

## Snowboard

## Panoramica degli Swiss-Ski Skills per bambini

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



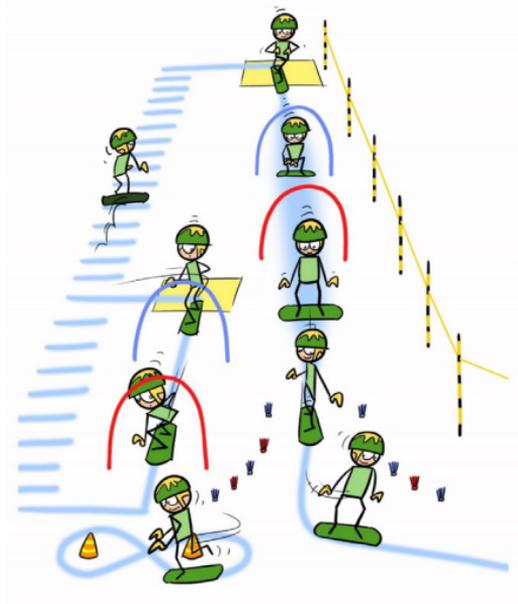
## Percorso Scoperta

**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



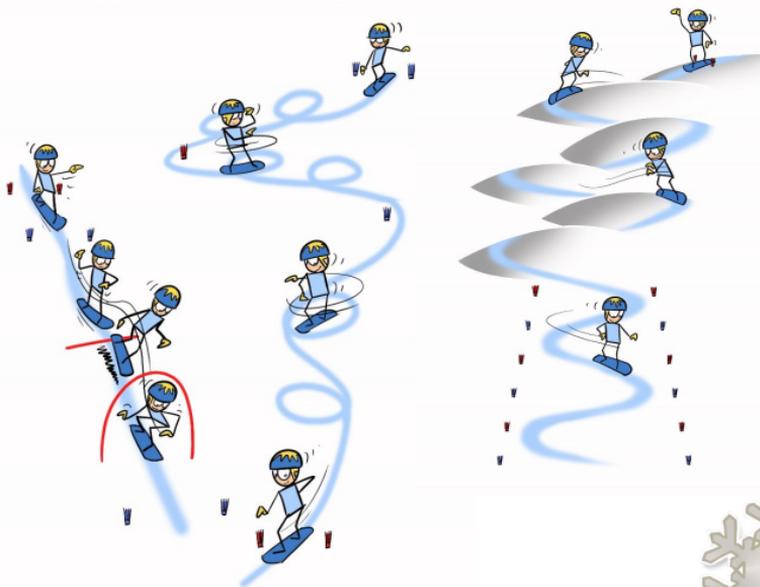
### Percorso F1 Argento

**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



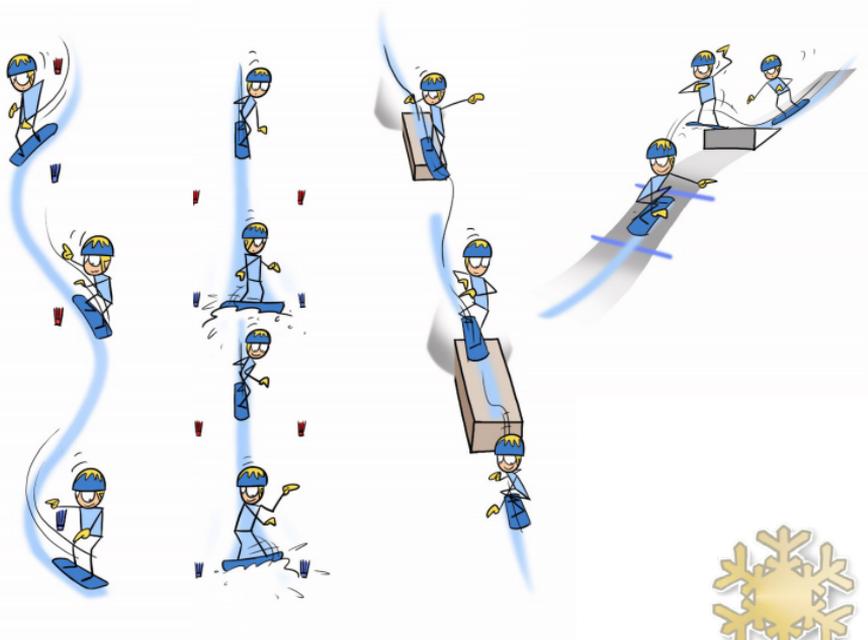
### Percorso F1 Oro

**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



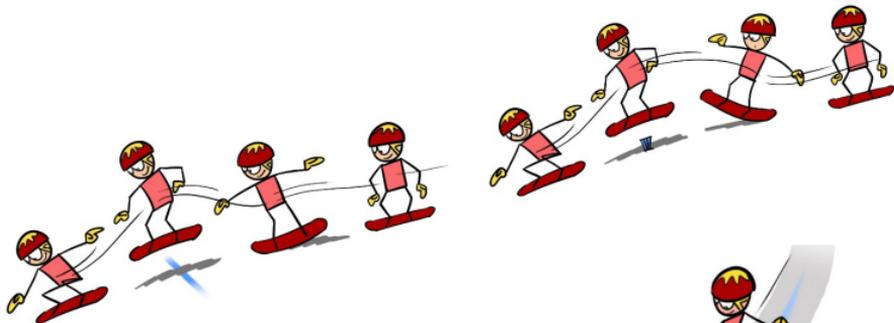
**Powerslide**

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



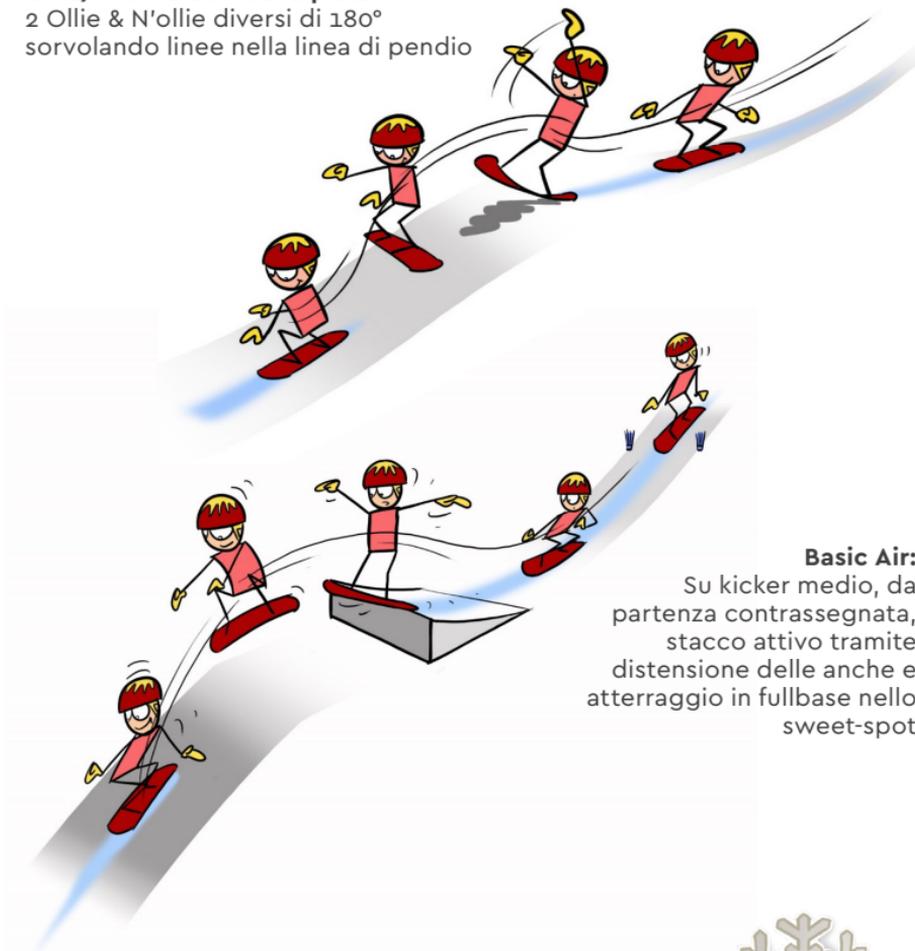
### Slide sulla pista:

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:

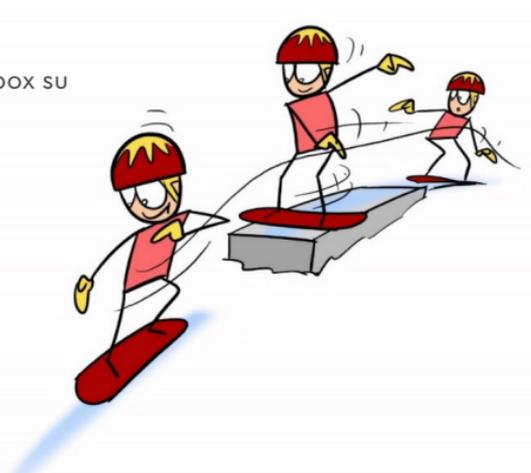
Svolgere un percorso predefinito senza interruzioni con noseturns e switch noseturns



## Percorso F2 Oro

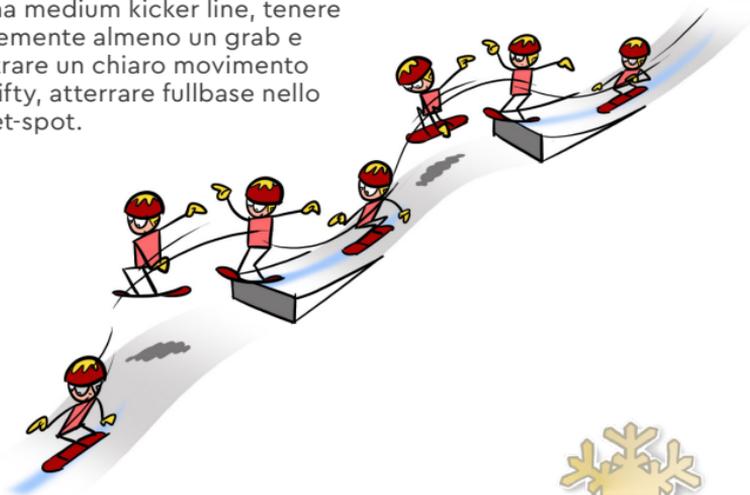
### Backside Boardslide:

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

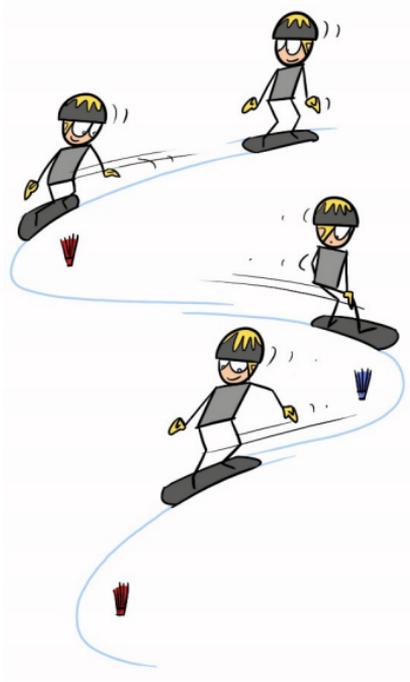
### Discesa nelle gobbe:

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:

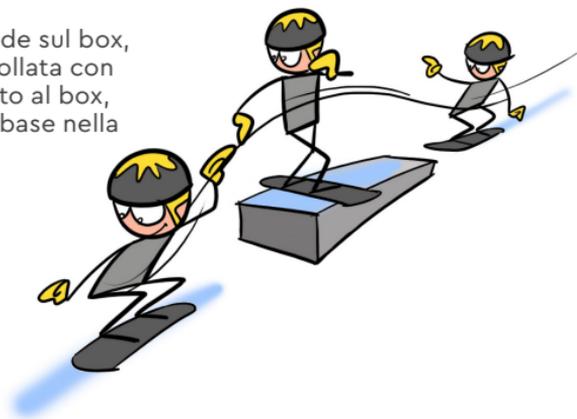
360° su small kicker, setup turn in un corridoio stretto, atterraggio in zona definita



## Percorso F3 Park Oro

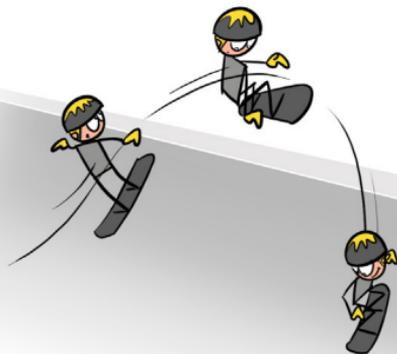
### Boardslide:

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

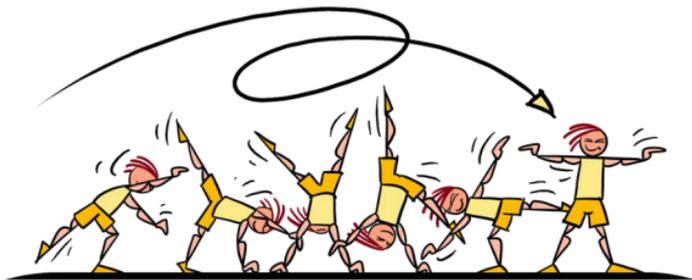
---



### 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
- 

