Un arricchimento per gli sport sulla neve : Big Foot, "come i pattini in linea..."

Autor(en): **Welti, Urs**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999324

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Un arricchimento per gli sport sulla neve

Big Foot: «Come i pattini in linea...»

di Urs Welti
foto di Andreas Blatter

Si tratta di un nuovo attrezzo sportivo o per il tempo libero, o piuttosto di un fenomeno di breve durata? vien fatto di chiedersi vedendo sfrecciare sempre più numerosi sulle piste questi «Big Foot». Chi si cimenta di persona con questi particolarissimi attrezzi, si accorge ben presto che essi consentono progressi molto più rapidi che negli altri sport di scivolamento.

Nel testo si usa la forma maschile. Tutte le espressioni sono naturalmente da intendersi anche al femminile.
Non solo chi sa sciare parte avvantaggiato; anche chi ha già provato sui pattini da ghiaccio o sui pattini Inline troverà che i movimenti non sono poi molto dissimili. Proprio per questo i Big Foot sono un attrezzo per tutti. Se si riesce a sfruttare al meglio i suoi vantaggi, può diventare un vero arricchimento per il programma del campo invernale.
Un punto centrale nell'apprendimento di una nuova disciplina sportiva o di un movimento è lo stato emotivo dell'allievo. L'effetto dell'apprendimento è molto superiore quando c'è la volontà di imparare qualcosa di nuovo. La motivazione è di conseguenza un elemento molto importante nel processo di apprendimento. Il Big Foot può suscitare l'interesse degli scolari già per le sue caratteristiche esteriori... ma non sempre!

Motivare i ragazzi

Attualmente, se si va a sentire fra i giovani che cosa sia «cool» o «in» di questi tempi, non si sente praticamente parlare di Big Foot. Sono di moda piuttosto altre discipline, come i pattini Inline o lo Street Hockey!
Personalmente, rilevando notevoli somiglianze nei movimenti del pattinaggio Inline e della pratica del Big Foot, ho cercato di sfruttarle per i miei scopi.
Durante il campo invernale della scorsa stagione (sci e snowboard) i miei allievi una sera si sono non poco stupiti leggendo sul programma per il giorno successivo l'annotazione «Pattinaggio Inline», e si sono mostrati subito interessati ed incuriositi. La classe si è ben presto divisa in due fazioni: chi si chiedeva dove mai fosse in quella località un impianto per il pattinaggio e magari si lamentava di aver lasciato a casa pattini e attrezzatura varia, e altri che invece rimpiangevano la mezza giornata di sci perduta e sottolineavano di essere venuti in montagna esclusivamente per sciare!
Il giorno seguente, dunque, tutti attendevano con interesse di vedere come sarebbero andate le cose... Perché siamo venuti sulle piste e non all'impianto di pattinaggio? Si trattava di uno scherzo di cattivo gusto?
La situazione si è invertita di colpo quando ho tolto dal mio zaino dieci paia di Big Foot; chi trepidava in attesa di calzare i pattini Inline è rimasto decisamente deluso, al contrario di quanti non si fidavano troppo dell'esperienza sulle rotelle, che sono risultati visibilmente sollevati.
A questo punto mi aspettava il compito più difficile della giornata: convincere tutti delle affinità che le due discipline presentano.
In un modo o nell'altro sono riuscito a risvegliare l'interesse del gruppo intero; già mentre ci riscaldavamo tutti erano eccitati e attendevano con ansia il momento della partenza.

Urs Welti (1970) è istruttore di snowboard e esperto G+S dal 1994. In estate lavora da parecchio tempo come istruttore di windsurf ed esperto G+S.

Esempi di riscaldamento

Su terreno pianeggiante

Staffetta: una persona spinge l'altra (come fosse una statua) fino ad un punto stabilito, poi si invertono i ruoli e si torna indietro. Passaggio del testimone.
Staffetta in cerchio: passaggio di un guanto (attenzione, scegliere il raggio in modo tale che sia già possibile seguire un passo pattinato).

Su terreno in leggera pendenza

Staffetta sotto forma di mini slalom (ev. usando come porte i guanti), molto stretto ed eventualmente con

ostacoli. Variante: le porte devono essere aggirate completamente. Tornare indietro con passo pattinato fino al punto di partenza. Passaggio del testimone.
Quasi tutte le varianti classiche di riscaldamento e quasi tutti gli esercizi, con o senza gli sci, possono essere eseguite anche con i Big Foot. Dato che essi sono molto corti e pesano poco, tutto può essere eseguito in spazi relativamente ridotti e anche a velocità molto bassa.
Nello stretching successivo si deve attribuire particolare importanza alla muscolatura delle braccia, perché dobbiamo sempre tenere conto dell'eventualità di cadute.

La prima discesa

Naturalmente con le consuete direttive riguardo alla sicurezza (punto di incontro successivo, rispetto delle regole FIS ecc.), ma poi la parola d'ordine è: provare!
Sin da questa prima discesa è chiaro che sciare con i Big Foot offre parecchio spazio per le emozioni. Le nuove sensazioni che si provano nella discesa (senza bastoni) rendono le esperienze più intense. Naturalmente possono verificarsi momenti di delusione o di paura, ma è compito del docente equilibrare le emozioni negative dell'allievo aiutandolo a vivere quante più possibile esperienze positive.
L'enorme varietà dei movimenti costituisce un ottimo stimolo per le capacità coordinative (equilibrio, orientamento, differenziazione, reazione e ritmizzazione). Soprattutto il fattore equilibrio, nel Big Foot come d'altronde nel pattinaggio Inline, rappresenta un punto centrale. Non appena l'allievo ha trovato un certo equilibrio, questo non gli basta già più e cerca di raggiungere un'altra posizione, più interessante.
Per facilitare questa opera di apprendimento, ho cercato di inserire i seguenti esempi di condotta dell'attrezzo.

Esercizi

Pista con leggera pendenza terminante con un tratto pianeggiante
Sciare il più a lungo possibile su una gamba sola, fino a fermarsi, e rimanere quindi fermi in equilibrio per almeno 5 secondi. Si può modificare la velocità - e con essa il grado di difficoltà - prendendo una rincorsa più o meno lunga. Sempre con tutte e due le gambe. (Se del caso alla fine della discesa prevedere una piccola gara.)

Pista in leggera pendenza
- Rotazione di 360° sul proprio asse (piroetta) durante una discesa lenta.
- Piroetta a coppie
- Tutta la classe (una decina di persone), disposta in cerchio tenendosi per mano, cerca di compiere un giro completo mentre scende lungo il pendio.
- Partire all'indietro, ruotare di 180° e proseguire in avanti (orientamento!).
- Partire in avanti, rotazione a 180° e proseguire all'indietro.
- Capriola in avanti.
- Traversare sul piede a monte, incrociare il piede a valle (due volte!).
- Saltelli durante una discesa lenta su pista pianeggiante (eventualmente provare prima da fermi).
- Saltelli durante la discesa lenta su un dosso.
- Saltelli divaricando le gambe.
- Saltelli con rotazione di 180°.
- Scendere a coppie fianco a fianco o uno dietro l'altro (magari canticchiando un motivetto).
- Discesa a coppie; uno dei due a occhi chiusi (prudenza!).
- Mentre si sta scendendo lentamente compiere due o tre passi e proseguire la discesa.
- Scendere accentuando la posizione in avanti o all'indietro.

Chi prova i Big Foot si accorge subito che anche con poca esperienza di discesa sulle piste si possono fare abbastanza in fretta esperienze gratificanti, anche se gli esercizi sembrano a volte difficili... persino troppo. Va detto però che tutti possono essere eseguiti a velocità molto basse e sono molto divertenti!
Con questi e molti altri esercizi si può preparare un piccolo programma da presentare agli altri allievi della classe (suddividere la lezione in discese in libertà e esercizi per il programma).
Visto che l'allievo si vede ora confrontato con tutta una serie di movimenti fino a questo momento impossibili da fare sulla neve, è importante prevedere nello schema della lezione un periodo sufficientemente lungo per esercitarsi (=via libera alla fantasia).
Chi vuole usare i Big Foot nei corsi di sport sulla neve dovrebbe d'altronde in ogni caso usare molta fantasia e molta creatività per preparare la sua lezione, e magari avere il coraggio di fare qualcosa di completamente «pazzesco» con questi attrezzi sportivi. Sin dai primi tentativi è chiaro per tutti che con i «grandi piedi» sono possibili tutta una serie di movimenti altrimenti impensabili sulla neve.
Come detto, dato che pattini Inline e Big Foot sono simili, si potrebbe approfittare della fama degli uni per invogliare ad usare gli altri. D'altra parte, molto spesso sono i ragazzi stessi che si accorgono della somiglianza. «Hei ragazzi, è come sui pattini, che divertimento!».

Big Foot: un tema per i maestri di sci. (Foto: dk)

Informazioni sul noleggio

Gli attrezzi possono essere noleggiati presso le scuole di sci e di snowboard o nei maggiori negozi di articoli sportivi. Per un campo invernale occorre assolutamente riservare in anticipo! ■ Trad. Cic