Racchette da neve : una disciplina "dolce"

Autor(en): **Languetin, Etienne / Thierstein, Mathias / Kienle, Gina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 35

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999097

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

Racchette da neve

mobile
inserto pratico

35

6|07 UFSPO & ASEF

Una disciplina «dolce» // Camminare immersi nel silenzio ovattato della natura affondando nella neve soffice è una sensazione assolutamente da provare. Sebbene a prima vista sembrerebbe facile muoversi nella neve con delle racchette ai piedi, in realtà sarebbe meglio seguire alcuni preziosi consigli per assicurarsi il massimo divertimento.

Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle
Foto: Philipp Reinmann, layout: Monique Marzo; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

▶ Camminare nella neve profonda è molto faticoso. A questa conclusione giunsero gli uomini che popolavano la Terra circa 6'000 anni fa e che inventarono delle racchette che permettevano loro di avanzare facilmente nella neve senza sprofondare. Oggi sono sempre più numerose le persone che si lanciano in questa attività sportiva, caratterizzata da una tecnica semplice che consente a tutti indistintamente di praticarla.

Consigli per principianti

Le escursioni con le racchette da neve si prestano particolarmente bene anche per le classi scolastiche e i gruppi sportivi. La pratica di questa disciplina, cosiddetta «dolce», permette di allenare tutto il corpo in modo ludico e nel contempo di scoprire la natura, a volte nei suoi angoli più reconditi ed incontaminati.

In questo inserto pratico proponiamo degli esercizi ludici per aiutare gli allievi a familiarizzarsi con la tecnica necessaria. Sono inoltre forniti consigli sull'equipaggiamento adatto, sugli aspetti legati alla sicurezza e alla pianificazione degli itinerari. Senza dimenticare una panoramica sulle diverse andature possibili.

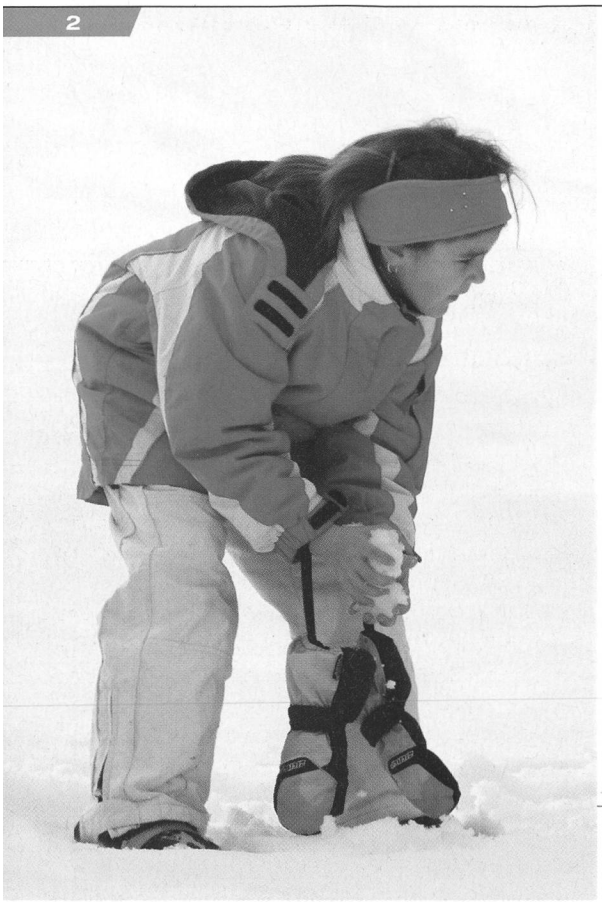
Evitare pretese eccessive

All'inizio si raccomanda di pianificare delle brevi escursioni in zone pianeggianti e di dare tempo a sufficienza ai partecipanti per avanzare nella neve profonda al loro ritmo. Si sconsiglia infatti di imporre delle velocità di crociera. È molto meglio iniziare tranquillamente e alternarsi a vicenda alla testa del gruppo. L'ausilio di bastoni permette di avanzare meglio sulla neve.

Prima della gita, oltre a prevedere acqua e cibo a sufficienza, è pure necessario prendere in considerazione gli eventuali pericoli in cui si potrebbe incappare e pianificare le escursioni nel pieno rispetto dell'ambiente. //

L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Da dove si comincia?

Figure nella neve

Come? Disegnare una figura o scrivere un nome nella neve. Mostrare la propria creazione agli altri allievi e percorrerla, seguiti da tutti i compagni. Chi riesce ad indovinare per primo di che figura o di che nome si tratta?
Variante: creare delle figure o dei disegni in gruppo.
Perché? Camminare correttamente nella neve, capacità di orientamento.

Buongiorno

Come? Il gruppo di allievi si sposta di qua e di là all'interno di una zona delimitata. I giocatori si salutano con una stretta di mano. Attenzione: il braccio va scosso normalmente in avanti e non sollevato troppo in alto.
Perché? Primo contatto ed iniziare a sviluppare il lavoro di braccia che comporta l'uso di bastoni.

Filovia

Come? Muovere tutte le singole parti del corpo. Si inizia dai piedi per giungere sino alla testa. Muovere le caviglie sul posto, sollevare alternativamente i talloni (su una gamba sola disegnare dei cerchi con il piede destro, rispettivamente il sinistro), flettere le ginocchia e disegnare dei cerchi, stessa cosa con i fianchi (oppure disegnare un otto), sollevare ed abbassare le spalle, annuire e scuotere la testa oppure lasciarla cadere in avanti dondolandola lentamente di qua e di là.
Perché? Attivare il corpo, riscaldamento.

Una disciplina che regala benessere e relax e…

- migliora la resistenza aerobica e ottimizza il metabolismo lipido. Si presta particolarmente bene a sviluppare i principi basilari della resistenza;
- carica moderatamente le articolazioni del piede, del ginocchio, dell'anca e la schiena;
- rafforza e migliora la muscolatura globale;
- rafforza il sistema immunitario e alleggerisce l'attività cardio-circolatoria;
- affina la coordinazione e la capacità di ritmizzazione;
- può essere eseguita per diverse ore senza comportare problemi particolari. È comunque necessaria una breve pausa per recuperare le forze;
- è indicata anche come allenamento intensivo. Non provoca indolenzimenti muscolari (eccetto durante escursioni di lunga durata in montagna);
- può essere praticata in gruppo;
- è adatta a tutta la famiglia. La tecnica è facile da imparare e può essere esercitata ovunque, basta che ci sia neve a sufficienza;
- rilassa e regala momenti di svago in mezzo alla natura e a paesaggi bucolici.

Un, due, tre... stella

Come? Un allievo (stella) si posiziona su una linea dando la schiena al gruppo e chiude gli occhi. I compagni si trovano ad una distanza di circa 20 metri, disposti su una colonna. La stella grida: «un, due, tre...stella!» e si gira lentamente verso i compagni. In quel lasso di tempo i compagni devono avvicinarsi il più possibile a lui ed immobilizzarsi nel momento in cui termina di pronunciare la frase e si volta. Chi è ancora in movimento retrocede di cinque passi. L'obiettivo è di raggiungere la stella e il primo che vi riesce prende il suo posto.
Perché? Capacità di reazione, mantenere l'equilibrio.

Scultura bianca

Come? Esercizio in coppia. A deve creare la figura B. Quando quest'ultima è terminata, A preme un pulsante fittizio e B si anima muovendosi liberamente nello spazio circostante, ridiventando poi una scultura immobile.
Perché? Equilibrio, stimola la fantasia.

Palla di neve

Come? Formare due gruppi. Gli allievi si posizionano in fila uno dietro l'altro. Il primo consegna una palla di neve al secondo facendola passare sopra la sua testa. Il secondo la dà al terzo passandola attraverso le sue gambe e via dicendo. In questo modo si crea un moto ondoso. L'ultimo alunno prende la palla di neve e si sposta in testa alla fila. L'obiettivo è che tutti ritrovino la loro posizione iniziale. Quale gruppo porta a termine la missione più rapidamente?
Variante: passare la palla soltanto fra le gambe o sopra la testa.
Perché? Riscaldamento, destrezza, incrementa lo spirito di squadra.

Pupazzi di neve in vendita

Come? Designare un venditore e un acquirente. Gli alunni restanti rappresentano dei pupazzi di neve che si muovono liberamente nello spazio a disposizione. L'acquirente desidera comperare un pupazzo e il venditore appone un prezzo ad ogni figura. Ogni pupazzo dispone di un'abilità particolare: uno fa le capriole, un altro canta, l'altro balla, ecc. Premendo un pulsante il venditore può mostrare le caratteristiche di ogni pupazzo in modo tale da aiutare il cliente a scegliere l'articolo ideale. In seguito s'invertono i ruoli.
Perché? Creatività, divertimento, equilibrio.

I primi passi

Gambe al lavoro

Il gruppo indossa le racchette da neve e prova a camminare lungo un percorso definito in precedenza. Dopodiché seguono altre disposizioni.

1 Esperienza contraria «gambe divaricate – incrociare»: avanzare divaricando al massimo le gambe e poi richiudendole il più possibile (o addirittura incrociando i piedi). Trovare l'ampiezza ideale.

2 Esperienza contraria «gigante – nano»: procedere con l'andatura di un gigante (compiere dei passi molto lunghi e tendere le braccia verso l'alto), in seguito camminare come un nano (passi molto piccoli in posizione accovacciata).

3 Esperienza contraria «piedi rivolti all'esterno – all'interno»: rivolgere la punta dei piedi verso l'esterno e poi verso l'interno. Cercare di procedere su una linea retta.

4 Esperienza contraria «sollevare i piedi in alto – trascinare i piedi»: sollevare le racchette il più possibile oppure trascinarle semplicemente sulla neve. Trovare la variante meno faticosa.

5 Esperienza contraria «lungo – corto»: compiere il passo più lungo possibile seguito da uno cortissimo. Trovare la lunghezza ideale.

6 Procedere lateralmente.

7 Esperienza contraria «rapidamente – lentamente»: procedere il più velocemente possibile (sprinter) e in seguito al rallentatore. Cambio di variante al segnale del docente (distanze diverse).

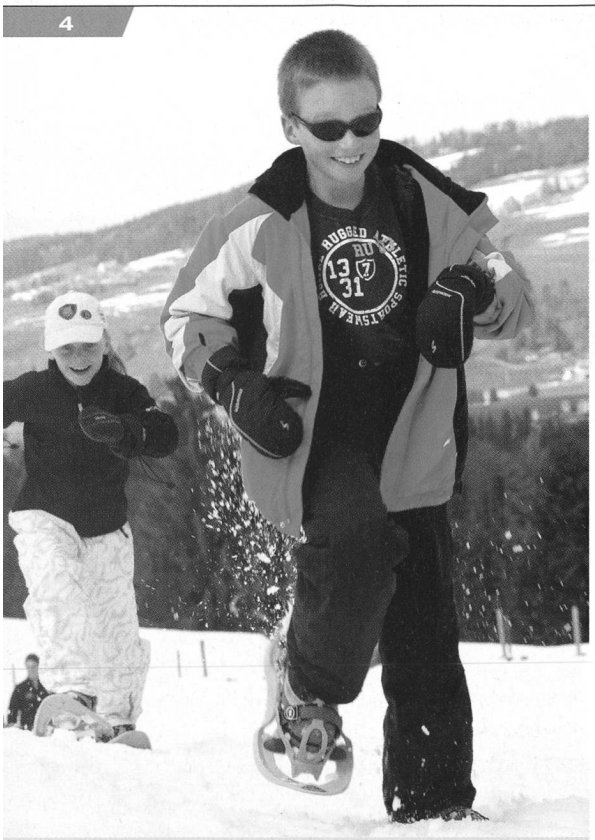
Uso dei bastoni

8 Braccia tese – braccia piegate: usare il bastone tendendo al massimo le braccia oppure soltanto a partire dal gomito. Trovare il modo più consono di usare il bastone.

9 Braccia aperte – incrociate: usare il bastone tenendo le braccia aperte oppure incrociandole davanti al petto. Cercare di far seguire ai bastoni una linea retta senza effettuare sforzi supplementari.

10 Braccia avanti – indietro: usare i bastoni soltanto davanti o dietro il corpo. Trovare l'oscillamento ideale delle spalle.

11 Ritmo con entrambi i bastoni (4, 3, 2 alternato): usare il bastone dopo quattro passi, in seguito dopo tre, due e poi alternare. Attenzione: il bastone va tenuto il più a lungo possibile all'indietro e una volta portato in avanti mantenerlo basso.



Sviluppare i sensi

Alla cieca

Come? Esercizio a coppie. Una persona guida un'altra (che ha gli occhi chiusi) tenendola per mano, per il bastone oppure semplicemente comunicandole dove andare. «Il cieco» può vedere soltanto il punto di partenza e prima di riaprire gli occhi deve dire dove si trova approssimativamente.
Osservazione: l'esercizio va svolto esclusivamente in zone pianeggianti e la guida deve essere consapevole della responsabilità che comporta questo gioco.
Perché? Capacità di orientamento e competenze sociali.

Raggiungi la meta

Come? Procedere in una direzione, una volta giunti a destinazione infilare un bastone/bandierina nella neve e tornare sui propri passi. In seguito percorrere il tracciato ad occhi chiusi. Il compagno controlla e ordina al partner di fermarsi in caso di pericolo o di allontanamento eccessivo dalla meta.
Osservazione: può essere eseguito sostituendo il bastone/la bandierina con il compagno.
Perché? Capacità di orientamento, competenze sociali.

Il serpente

Come? Tutti gli allievi formano un grosso serpente che procede girandosi e contorcendosi. La testa del rettile viene costantemente cambiata. L'alunno di coda diventa la testa sino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza.
Perché? Resistenza con cambiamento di ritmo.

Locomotiva

Come? Formare delle coppie. I due stanno uno dietro l'altro e procedono a locomotiva tenendosi per i bastoni. Unire tutte le coppie gradualmente: gruppi di quattro e otto persone sino a formare un lungo treno.
Perché? Capacità di ritmizzazione, competenze sociali.

La natura esige rispetto

▶ Gli adepti degli sport invernali devono agire nel pieno rispetto del mondo animale e vegetale. Durante la stagione fredda, la selvaggina è molto sensibile alle sollecitazioni esterne. In questo periodo, il cibo non è facile da trovare e il consumo di energia per mantenere la giusta temperatura corporea è assai elevato. La fuga nella neve, per questi animali richiede molti sforzi con un conseguente forte consumo di energia, ciò che può mettere a repentaglio la loro vita.
Basta seguire delle semplici regole comportamentali per evitare di disturbare gli animali selvatici e riuscire comunque a godere delle meraviglie offerte dalla natura in inverno.

- Rispettare le zone protette e gli habitat naturali riservati alla selvaggina. Le cartine scialpinismo pubblicate dall'Ufficio federale di topografia evidenziano queste aree sensibili.
- Nella misura del possibile scegliere percorsi segnalati e già esistenti.
- Scegliere la via più veloce per attraversare il limite del bosco. In questa zona vive il fagiano di monte che trascorre buona parte dell'inverno in una tana scavata da lui stesso nella neve. Ogni volta che questo volatile deve lasciare il suo covo consuma una quantità enorme di energia.
- Scansare gli animali nella misura del possibile e osservarli soltanto ad una certa distanza, evitando di seguirli. Non procedere su sentieri frequentati dalla selvaggina. Nel caso in cui si incontrassero degli animali rimanere immobili e aspettare fino a quando si allontanano spontaneamente.
- Evitare discese all'interno del bosco e prestare attenzione agli alberi giovani. Scendere per la strada percorsa all'andata.
- Evitare le escursioni al tramonto o all'alba, poiché molti animali in questi momenti della giornata partono alla ricerca di cibo.

Slalom

Come? Formare un percorso di slalom con i bastoni e gli allievi lo effettuano correndo uno dopo l'altro.
Variante: l'esercizio può pure essere eseguito sotto forma di staffetta (slalom parallelo).
Perché? Resistenza, velocità.

Lotta in equilibrio

Come? Due allievi si dispongono uno accanto all'altro in modo tale che l'angolo esterno di una racchetta tocchi quello dell'altro. I due si tengono per mano e cercano contemporaneamente di far perdere l'equilibrio al compagno tirandolo, spingendolo o spintonandolo. Cambiare mano.
Perché? Equilibrio, forza.

Il giocoliere delle nevi

Come? Tenere in equilibrio un bastone sul palmo di una mano, su un dito, sull'avambraccio, sul piede o sul ginocchio.
Perché? Equilibrio, capacità d'orientamento.

Il dirigente

Come? Tutto il gruppo deve compiere almeno cinque passi nella direzione prestabilita dopo un segno della mano o un ordine verbale.
Variante: gli allievi si muovono in modo speculare al segno della mano.
Perché? Capacità di reazione, capacità di orientamento.

Riflessi

Come? Tenere un bastone o una palla di neve orizzontalmente davanti al petto e lasciarlo/a andare. Riafferrarlo/a prima che cada a terra. In seguito introdurre anche un battito di mani.
Varianti:
- Mentre si cammina lanciare in aria il bastone/la palla di neve e riprenderlo/a. Eseguire poi l'esercizio con una semirotazione o una rotazione completa.
- In coppia.

Perché? Capacità di reazione, destrezza.

Valzer sulla neve

Come? In coppia. Tenere i bastoni alle loro estremità, farli dondolare avanti e indietro, a destra e a sinistra, dall'interno verso l'esterno, incrociarli, girarli su sé stessi, combinare il tutto con dei passi, sequenze di movimenti.
Perché? Senso d'orientamento, equilibrio.

Corso «Divertirsi con le racchette da neve!»

▶ Durante questo corso verranno approfonditi e vissuti di persona tutti gli aspetti curati nel presente inserto pratico. Acquisirete inoltre nozioni importanti sulla tecnica e sul materiale necessario per affrontare escursioni di ogni tipo.
Data: 23 febbraio 2008
Luogo: nei dintorni di Bulle (FR)
Responsabili: Etienne Languetin, Didier Castella, Gina Kienle

Costi: per i membri del mobileclub Fr. 140.–, per i non membri Fr. 170.– (vitto e alloggio compresi).
I costi supplementari (ad es. noleggio di materiale, ...) saranno fatturati a parte.

Se siete interessati: rivolgetevi al responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, Alleestrasse 1, 2572 Sutz, telefono 032 342 20 60, fax 032 342 20 88, e-mail info@rebi-promotion.ch.
Una volta comunicato il vostro interesse riceverete informazioni più dettagliate. Questa prima iscrizione non vale quale iscrizione definitiva. Il numero di posti a disposizione è limitato, le iscrizioni saranno perciò prese in considerazione per ordine di arrivo.

Un passo dopo l'altro

Escursioni semplici

Camminare con le racchette da neve in zone pianeggianti è sicuramente l'esercizio più facile ed ideale per introdurre i principianti alla disciplina. I passi sono identici a quelli che si compiono normalmente durante una normale passeggiata. Nulla cambia, nemmeno la lunghezza del passo e l'ampiezza. Le racchette non devono essere sollevate completamente da terra e vanno riposate al suolo senza sfiorarsi. Camminare normalmente con le gambe divaricate all'altezza dei fianchi. Se si procede compiendo passi troppo grandi aumenta il grado di fatica. I bastoni servono a stabilizzare l'andatura e assumono pure una funzione di appoggio.

In discesa

Con le racchette da neve non si scende rapidamente come sugli sci, ma l'esercizio risulta più facile. Normalmente si segue la linea di massima pendenza e se si procede con passo spedito si possono inghiottire dai 1000 ai 1200 metri di dislivello all'ora. I bastoni sono accanto al corpo e infilati leggermente nella neve. Il baricentro va spostato all'indietro (la parte superiore del corpo è lievemente inclinata all'indietro, i glutei pure, mentre le ginocchia e le articolazioni dei fianchi sono leggermente piegati). Procedere con cautela mettendo un piede davanti all'altro, caricando essenzialmente la parte posteriore della racchetta. A dipendenza delle condizioni del manto nevoso, si può pure optare per lo stile «slide», lo scivolamento della gamba anteriore sulla neve. Nelle zone pianeggianti, in presenza di neve profonda e malferma, si può pure scendere compiendo dei saltelli (attenzione a non sollevare la punta, le racchette potrebbero agganciarsi l'una all'altra).

In montagna su neve dura

Sui pendii moderatamente ripidi (ca. 25 gradi di inclinazione) si procede per lo più sulla linea di massima pendenza, mentre su quelli più scoscesi lungo una linea obliqua. Anche durante le escursioni in zone montuose la lunghezza e l'ampiezza dei passi sono analoghe a quelle delle normali ascensioni senza racchette da neve. In montagna i bastoni sono infilati nella neve con maggior forza (come nel Nordic Walking). La parte superiore del corpo è inclinata leggermente in avanti e il baricentro spostato sul piede anteriore. Attenzione a non sollevare la racchetta più del necessario. La punta delle racchette e i rampanti vanno piantati saldamente nella neve. In zone scoscese si consiglia di aprire i ramponcini in acciaio situati sotto il tallone. Le gambe svolgono il lavoro principale, mentre le braccia sostengono il lavoro di gambe.

Variante in montagna: Sollevare leggermente la racchetta e portarla (in modo parallelo) davanti all'altra gamba, posarla in modo da formare un angolo di 30 a 60 gradi. Questo passo, denominato «Duck-Step» (passo dell'anatra) permette di procedere in modo sicuro su pendii moderati. Più il pendio diventa ripido, più l'angolo diventa ampio. Questo tipo di andatura si presta particolarmente bene per le salite su neve recente e primaverile.

Attraversare un pendio

Attraversare un pendio in modo orizzontale, in leggera discesa o salita esige una tecnica speciale. Perciò, nella misura del possibile, raccomandiamo di evitare simili percorsi. È molto meglio salire in modo verticale dal fondovalle che intraprendere una lunga traversata progressiva verso l'alto. Non sempre, tuttavia, si possono aggirare situazioni simili. In caso di neve profonda o di sottosuolo duro le caviglie vanno inclinate di lato in modo tale da permettere ai rampanti di fissarsi nella neve e di impedire rovinose cadute. Si consiglia di usare i bastoni per mantenere l'equilibrio e, quando necessario, infilarli con forza nella neve. Ad ogni passo controllare la stabilità.

Jogging

Con le racchette da neve ai piedi si può pure fare jogging. La tecnica è paragonabile a quella della corsa tradizionale. L'unica differenza è data dalla larghezza della racchetta che costringe a compiere passi più ampi.

Foto: Andreas Gonseth, Fit for Life

Prendimi, se ci riesci

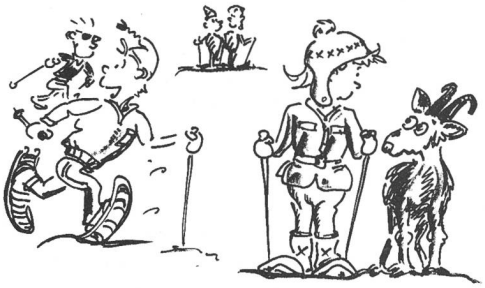
L'orso bianco

Come? Chi raggiunge la linea opposta senza farsi acchiappare dall'orso bianco? Quest'ultimo si trova in un angolo del campo mentre i giocatori sono dall'altra parte. L'orso corre di qua e di là cercando di toccare una delle persone che gli corrono incontro. Chi viene preso diventa orso al turno successivo. Il gioco termina quando tutti i partecipanti si sono calati una volta nella pelle dell'orso.
Perché? Resistenza, velocità, reazione, orientamento.

Caccia ai fiocchi di neve

Come? All'interno di un campo ben delimitato, un fiocco di neve cerca di acchiappare gli altri giocatori. Chi viene preso diventa un altro fiocco di neve e dunque anche cacciatore. Tutti i fiocchi di neve assumono la stessa postura (ad es. braccia sollevate) per essere riconoscibili. Dopo quanto tempo nel campo volano soltanto dei fiocchi di neve?
Variante: i fiocchi di neve formano una catena tenendosi per mano.
Perché? Resistenza, velocità, reazione, orientamento.

Caccia bassa



Come? Formare delle coppie in un campo da gioco. I due compagni si dispongono uno di fronte all'altro. Inizia una coppia: una persona è il cacciatore e l'altra il fuggiasco. Quest'ultimo può mettersi in salvo correndo e mettendosi accanto ad un'altra coppia. A questo punto l'allievo che si trova all'altra estremità deve iniziare a correre. Una volta acchiappato, il fuggiasco diventa cacciatore.
Perché? Resistenza, velocità, orientamento, reazione.

Skateboard

Come? Tutti i giocatori calzano una sola racchetta da neve. Il cacciatore indossa un copricapo speciale e se riesce a toccare qualcuno, quest'ultimo diventa cacciatore e riceve il copricapo.
Perché? Forza, resistenza, capacità di reazione.

Lottare per imparare

Furto di guanti

Come? Formare due gruppi, ognuno dei quali cerca di passarsi un guanto all'interno di un campo da gioco. Ogni passaggio riuscito vale un punto. L'altro gruppo tenta di recuperare il guanto e se riesce nel suo intento i suoi componenti iniziano a passarselo e a contare i punti ottenuti. Ad esempio: dieci passaggi senza farsi sottrarre il guanto o farlo cadere a terra valgono un punto.
Variante: con frisbee, palla, ecc.
Perché? Capacità di orientamento, di reazione, di differenziazione, competenze sociali.

Corsa d'orientamento

Come? Cercare delle postazioni con l'ausilio di una cartina.
Variante: durante una CO a stella scegliere l'alloggio quale punto di partenza.
Perché? Scoprire meglio il paesaggio ed imparare a leggere una cartina. Resistenza, capacità di orientamento.

Polo sulla neve

Come? Formare due gruppi. Ogni giocatore ha un bastone da sci in mano. I due gruppi cercano di lanciare con il bastone una pallina leggera (o un fazzoletto annodato) nella porta avversaria, oppure al di sopra di una linea. Stesse regole del gioco dell'unihockey: afferrare la pallina con le mani, il sollevamento del bastone e i contatti fisici grossolani sono sanzionati.
Perché? Competenze sociali, capacità di orientamento, capacità di differenziazione e di reazione.

Dai il ritmo!

Come? Diversi allievi calzano racchette da neve e si dispongono uno dietro l'altro. Il primo dà il ritmo (varie forme di movimento) e gli altri cercano di seguire le sequenze da lui mostrate. Invertire i ruoli.
Osservazione: si può anche inventare una danza sulla neve.
Perché? Capacità di ritmizzazione, creatività.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

Palla di neve da primato

Come? Su un leggero pendio, gli allievi sono disposti uno accanto all'altro e al segnale formano una palla di neve. Chi riesce a creare la palla di neve più grande?
Perché? Destrezza.

Il cane e il suo padrone

Come? Gioco in coppia. Un giocatore è il padrone e l'altro il cane. Questi sta al piede destro del padrone, il quale corre in tutte le direzioni. Quando si ferma, il cane deve correre al suo fianco il più rapidamente possibile. Poi il padrone riprende la passeggiata. Scambio di ruoli.
Perché? Capacità di reazione e di orientamento, resistenza.

Corsa cronometrata

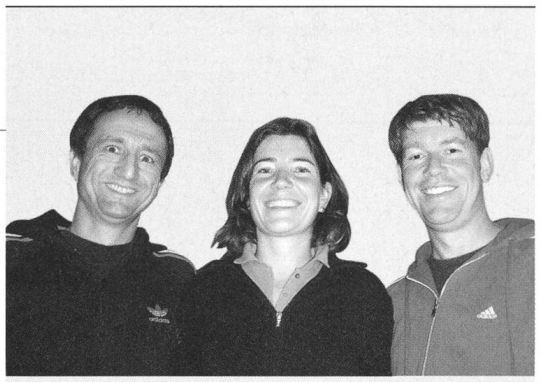
Come? Correre lungo un percorso predefinito in coppia o in piccoli gruppi. Il docente ferma il cronometro. Chi riesce a calcolare con la massima precisione il tempo trascorso?
Variante: percorrere il tracciato lentamente e fermare il cronometro. Al secondo tentativo avanzare più velocemente o lentamente di 10 secondi oppure eguagliare il tempo precedente (il compagno controlla).
Perché? Capacità di orientamento.

Biathlon

Come? Correre lungo un percorso predefinito. Durante la corsa bisogna cimentarsi in un tiro al bersaglio, lanciando ad esempio una palla di neve contro un tronco d'albero. Ogni errore comporta una penitenza. Il gioco può essere eseguito sotto forma di gara a punti.
Perché? Resistenza, capacità di differenziazione.

Corsa ad ostacoli

Come? Corsa ad ostacoli adattata alla zona (salti, slalom, passare sotto ai bastoni, salite oblique o verticali, ecc.).
Perché? Scegliere la tecnica adatta al terreno su cui ci si trova, coordinazione, allenare le capacità condizionali in modo ludico.



Gli autori

▶ **Etienne Languetin:** chinesiologo, formatore di Nordic Walking e Running presso Allez Hop e Ryffel Running.
Contatto: info@marchenordique.ch
Mathias Thierstein: docente di educazione fisica, responsabile del progetto Nordic Walking presso Ryffel Running.
Contatto: mathias.thierstein@ryffel.ch
Gina Kienle: responsabile della formazione e formatrice Allez Hop.
Contatto: gina.kienle@baspo.admin.ch

Chi ultimo arriva...

Radunare materiale

Come? Formare dei gruppi. Sulla linea del traguardo ci sono un paio di guanti, un paio di bastoni e un berretto. Al segnale, il giocatore numero 1 corre verso il deposito, si sfila un guanto e lo dà al giocatore seguente. Questi afferra l'altro guanto e consegna entrambi al giocatore successivo e via dicendo sino a quando l'ultimo giocatore indossa tutto l'equipaggiamento. Chi termina prima la manche?
Perché? Competenze sociali, velocità.

All'americana

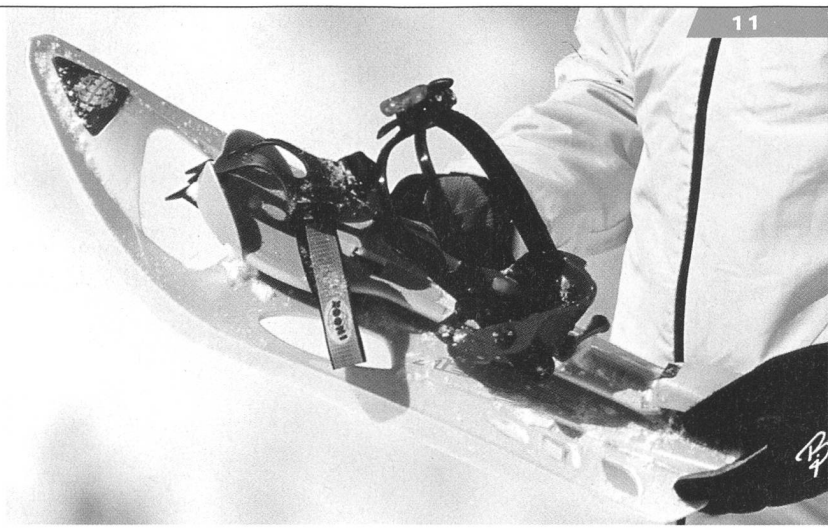
Come? Formare dei gruppi di quattro persone per un percorso a tappe. Alla partenza si trovano i giocatori 1 e 4, mentre 2 e 3 sono all'interno del percorso. 1 corre verso 2 e gli passa il testimone, 2 corre verso 3 e 3 verso 4 che ritorna poi verso 1. Vince la squadra che riesce a raggiungere per prima la posizione di partenza.
Variante: formare gruppi di tre persone (prevedere pause più brevi).
Perché? Resistenza, velocità, lavoro di gruppo.

Slalom parallelo

Come? I gruppi si dispongono sulla linea di partenza per eseguire uno slalom parallelo. Il corridore 1 esegue lo slalom il più rapidamente possibile (andata e ritorno) e poi dà il cambio al numero 2. Vince il gruppo che raggruppa per primo tutti i concorrenti al punto di partenza.
Variante: tutti i componenti della squadra eseguono insieme lo slalom.
Perché? Resistenza, velocità.

Monete d'oro

Come? Ogni gruppo colloca dieci monete d'oro (palle di neve) nella miniera e cerca di trasportarne il maggior numero possibile nel suo deposito. I depositi si trovano tutti alla stessa distanza dalla miniera. Si può trasportare una sola moneta alla volta.
Perché? Competenze sociali, velocità.



Equipaggiati per ogni evenienza

Racchette da neve

▶ Oggi, l'alluminio e la plastica sono i materiali maggiormente utilizzati per la fabbricazione delle racchette da neve. Sia dal profilo del prezzo che della longevità questi attrezzi sportivi sono davvero vantaggiosi. Alla base del successo di ogni escursione vi è la capacità di scegliere la lavorazione e la forma più adatte al terreno scelto. Esistono modelli per passeggiate nel fondovalle (grande superficie d'appoggio), nelle regioni alpine (stabili, buona stabilità, attacchi flessibili), per appassionati di trail (peso ridotto, design slanciato, buoni attacchi) oppure per snowboarder o airboarder (occupano poco spazio nello zaino). In vendita ci sono pure modelli per donne e bambini. La domanda più importante da porsi è la seguente: in che modo e dove posso utilizzare le racchette da neve che ho a disposizione?

Materiale: i modelli in alluminio sono leggeri e offrono rigidità longitudinale e trasversale e possono essere utilizzati in svariati modi. Quelle in plastica sono pure leggere, occupano poco posto, costano di meno e possono essere usate per escursioni nelle regioni alpine e su neve dura. Al contrario di quelle in alluminio, non permettono tuttavia di «sentire» la neve e, nel caso in cui dovessero danneggiarsi, non si possono riparare.

Dimensioni: dipendono dalla lunghezza dei passi, dal peso corporeo (equipaggiamento incluso) e dal terreno su cui sono utilizzate. Un peso elevato richiede una superficie d'appoggio più grande. Le racchette con una grande superficie d'appoggio sono adatte a zone pianeggianti coperte di neve profonda.

Attacchi: gli attacchi dovrebbero essere adatti a tutte le condizioni meteorologiche, facilmente regolabili (sistema di fissaggio o cinghia) e utilizzabili anche con i guanti. Gli attacchi moderni «step in» sono una combinazione di scarpe e attacchi (la scarpa può essere agganciata all'attacco).

Bastoni

I bastoni da Nordic Walking sono ideali per le escursioni con racchette da neve, ma anche quelli telescopici muniti di grandi rotelle sono una valida alternativa. Non c'è una lunghezza ideale, si consiglia soltanto di optare per quella che regala scioltezza ai movimenti. Di regola il bastone va impugnato e appoggiato verticalmente a terra. La lunghezza del bastone deve consentire al braccio di formare un angolo di al massimo 90 gradi e all'avambraccio di essere parallelo al suolo.

Abbigliamento

L'espressione chiave per l'abbigliamento è «il principio a cipolla», ovvero vestirsi a strati. Se ogni capo indossato è fabbricato con materiale in microfibra, che lascia passare l'aria, si è adeguatamente protetti da surriscaldamento e ipotermia.

Accessori indispensabili

In inverno si consiglia di indossare gli occhiali e di stendere sulle parti del corpo scoperte una protezione solare sufficiente. //

Esplorare i dintorni

Occhio di falco

Come? Il responsabile del gruppo sceglie un tema, ad esempio chi riesce a scorgere per primo un uccello o una sorgente d'acqua. L'allievo più veloce sceglie il tema successivo.
Perché? Capacità di osservazione, apprezzare la natura circostante.

Sotto a chi tocca

Come? Tutti i giocatori sono in movimento. Al segnale, ad es. «toccare una stalattite di ghiaccio», tutti devono correre per scovare l'oggetto indicato e toccarlo. Altri esempi di oggetti: steccati, sorgenti d'acqua, qualcosa di soffice, alberi, ecc.
Perché? Capacità d'osservazione e di reazione.

Sulle tracce di...

Come? Il responsabile imprime nella neve delle orme diverse: lunghi passi, passi laterali, passi alla Charlie Chaplin, ecc. I ragazzi li seguono in modo tale da non lasciare altre tracce nella neve.
Perché? Seguire una determinata andatura e osservare. Capacità di emulazione, stimola la fantasia.

Sicurezza per tutti

▶ **Valutare i pericoli**
Il potenziale di rischio durante le escursioni con le racchette da neve in zone pianeggianti o collinose è minimo. Al contrario, chi opta per la montagna deve rivolgere un'attenzione particolare alla scelta delle vie, alle condizioni meteorologiche, al senso d'orientamento, alla propria forma fisica e all'equipaggiamento. La condizione sine qua non per recarsi nelle zone alpine è la frequentazione di un corso sulle valanghe, nel caso contrario si raccomanda caldamente di farsi accompagnare da una guida.

In armonia con la natura
Gli sport invernali esigono da chi li pratica il rispetto totale della natura, la quale in determinate situazioni può celare dei grossi pericoli. Basti pensare alla massa di neve che ad alte quote, soprattutto nelle regioni alpine, può mettere a repentaglio la vita degli escursionisti se essi non prendono le dovute precauzioni.

Mai sottovalutare la montagna
■ Al di sopra delle zone boschive il rischio di valanghe è elevato. Chi desidera fare del fuoripista deve sempre farsi accompagnare da una guida di montagna.

■ Oltre all'equipaggiamento invernale classico (pantaloni e giacca da sci, occhiali da sole e delle buone calzature) bisogna munirsi di una farmacia di pronto soccorso, di una coperta o di un sacco a pelo, di uno strumento cerca persone (da usare in caso di slavine), di una sonda e di una pala leggera.
■ Prima dell'escursione informarsi sempre sulle condizioni meteorologiche e della neve (pericolo di valanghe!).
■ Munirsi anche di una torcia elettrica da usare in caso di emergenza al buio.
■ Non sopravalutare mai le proprie capacità di prestazione. Darsi il cambio alla testa del gruppo per recuperare le forze. Mai partire in solitaria!

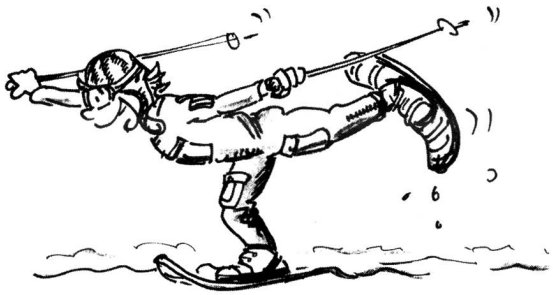
Battuta di caccia

Come? L'intero gruppo partecipa ad una battuta di caccia. Il responsabile presenta alcuni compiti da svolgere: fermarsi e ascoltare, avvicinarsi furtivamente alla preda e partire all'assalto lanciando delle grida.
Perché? Dinamica di gruppo, cambiamento di ritmo.

Corsa con racchette da neve

Come? Il gruppo forma un cerchio e il docente spiega alcuni movimenti da eseguire: correre (sul posto), curvare a destra e a sinistra (correre lateralmente), ponte di legno (battersi i pugni sul petto ed emettere dei suoni), saltare sopra un ceppo di legno (saltelli), applauso degli spettatori (applaudire e lanciare grida di giubilo). Al segnale del docente, gli allievi iniziano a correre e poi riproducono i movimenti indicati dall'insegnante. Alla fine sono tutti vincitori.
Perché? Divertimento, velocità, resistenza.

Ordini



Come? Il responsabile dà diversi ordini (sotto forma di movimenti) che gli allievi devono eseguire alla perfezione. La sequenza in cui vengono dati gli ordini è casuale. Ordini possibili: saltellare, ariete (avanzare a testa bassa scalciando), fenicottero (stare su una gamba sola), rana (rannicchiarsi), porta (divaricare le gambe), uomo volante (stare su una gamba sola e distendere l'altra all'indietro, parallelamente al suolo), camminare (sul posto).
Variante: chiedere ai ragazzi di formulare altri ordini.
Perché? Rilassarsi con giochi simpatici, capacità di reazione, creatività.

Due nemici chiamati vento e freddo

▶ Il freddo costringe ad assumere un ritmo moderato durante le escursioni, per la gioia delle vie respiratorie. Da un punto di vista prettamente medicale non vi è alcun motivo di evitare gli sport di resistenza durante l'inverno, tuttavia è necessario seguire alcune regole ben precise.

■ Riscaldare i muscoli! Quanto più la temperatura esterna è bassa, tanto più la fase di riscaldamento sarà lunga e l'intensità di allenamento bassa.

■ Non si dovrebbero mai eseguire degli allenamenti ad alta intensità o delle forme di intervallo in presenza di basse temperature o di vento. Attenzione in particolare alla combinazione dei due fenomeni (fattore Windchill), si tratta infatti di condizioni in cui il freddo viene percepito in modo molto sgradevole.

■ Respirare a bocca aperta aria gelata raffredda le vie respiratorie, ciò che aumenta il rischio di sviluppare malattie da raffreddamento. A basse temperature si consiglia la respirazione nasale, la quale riscalda e umidifica meglio l'aria respirata, evitando così i disturbi summenzionati.

■ Se la colonnina del mercurio scende sotto lo zero si consiglia di respirare attraverso un fazzoletto posto davanti alla bocca per evitare che le vie respiratorie si secchino.

■ Al di sotto dei 15° C è necessario ridurre la durata dell'allenamento.

Ricordarsi di ingerire liquidi
A basse temperature, con la respirazione il corpo perde molti liquidi (sino a 1,5 litri/ora). Perciò in inverno è molto importante ingerire una quantità sufficiente di liquido, sebbene la sensazione di sete non sia così marcata. Lo stomaco digerisce più velocemente le bevande tiepide rispetto a quelle troppo fredde o troppo calde, che lo obbligano a lavorare inutilmente.

Per concludere in bellezza

Nevicata percettibile

Come? In coppia. Battere leggermente con il palmo delle mani sulla parte superiore della schiena, sulle spalle e sulla nuca del compagno. Ripetere l'esercizio due o tre volte.
Perché? Rilassamento, differenziazione.

Stira e rilascia

Come? Inspirare profondamente, sollevare le braccia, tenderle salendo sulla punta dei piedi e poi rilasciare tutto il corpo in modo controllato con l'espirazione. Ripetere l'esercizio da tre a cinque volte.
Perché? Esercizio finale, rilassamento.

Abete al vento

Come? Assumere una posizione comoda, le braccia sono rilassate accanto al corpo e i piedi ben piantati a terra aperti all'altezza dei fianchi. Gli allievi chiudono gli occhi dondolando in avanti e indietro, a destra e a sinistra e poi ruotano attorno al loro asse longitudinale, come un abete al vento.
Perché? Esercizio finale, percezione del proprio corpo.

Gatto delle nevi

Come? Formare un cerchio. Una persona fa un movimento ed emette un suono, seguita dalla seconda, sino a quando tutti rappresentano una delle componenti del gatto delle nevi. L'esercizio è ancor più divertente se gli elementi della macchina riescono a dar vita ad una sequenza fluida.
Variante: suddividere la classe in gruppi più piccoli (da 4 a 5 persone). Un gruppo diventa il gatto delle nevi e gli altri imitano movimenti e suoni.
Perché? Creatività, lavoro di gruppo.

Toccare il cielo

Come? In piedi, assumere una posizione comoda con i piedi divaricati all'altezza dei fianchi, respirare lentamente e profondamente eseguendo i seguenti esercizi: sollevare contemporaneamente le braccia sopra la testa, incrociare le dita. Tendere completamente le braccia e premere il palmo delle mani verso l'alto (toccare il cielo). Espirare e ritornare lentamente nella posizione iniziale. Lasciar penzolare le braccia accanto al corpo e scuoterle con scioltezza. Ripetere l'esercizio tre volte.
Perché? Esercizio finale.

Preparare la fonduta

Come? Formare un cerchio. Tutti i ragazzi si girano verso destra e preparano la fonduta sulle spalle del compagno che li precede. Il responsabile fornisce le indicazioni necessarie alla preparazione: tagliare il pane, sminuzzare le cipolle, mescolare con forza il formaggio, aggiungere un po' di kirsch, mescolare di nuovo, stendere la tovaglia e servire. Volgere le spalle al centro e avvicinarsi gli uni agli altri.
Perché? Esercizio finale, spirito di squadra.

Concretamente...

Qualche suggerimento, indirizzo e link per facilitare l'organizzazione di escursioni sulla neve e rendere la giornata indimenticabile.

▶ Il Club Alpino Svizzero (CAS) ha creato un codice per incoraggiare chi pratica sport in montagna nella stagione fredda a rispettare la fauna e la flora che popolano tali regioni. La lista degli organizzatori di escursioni che sostengono questo codice è consultabile al sito: **www.sac-cas.ch**

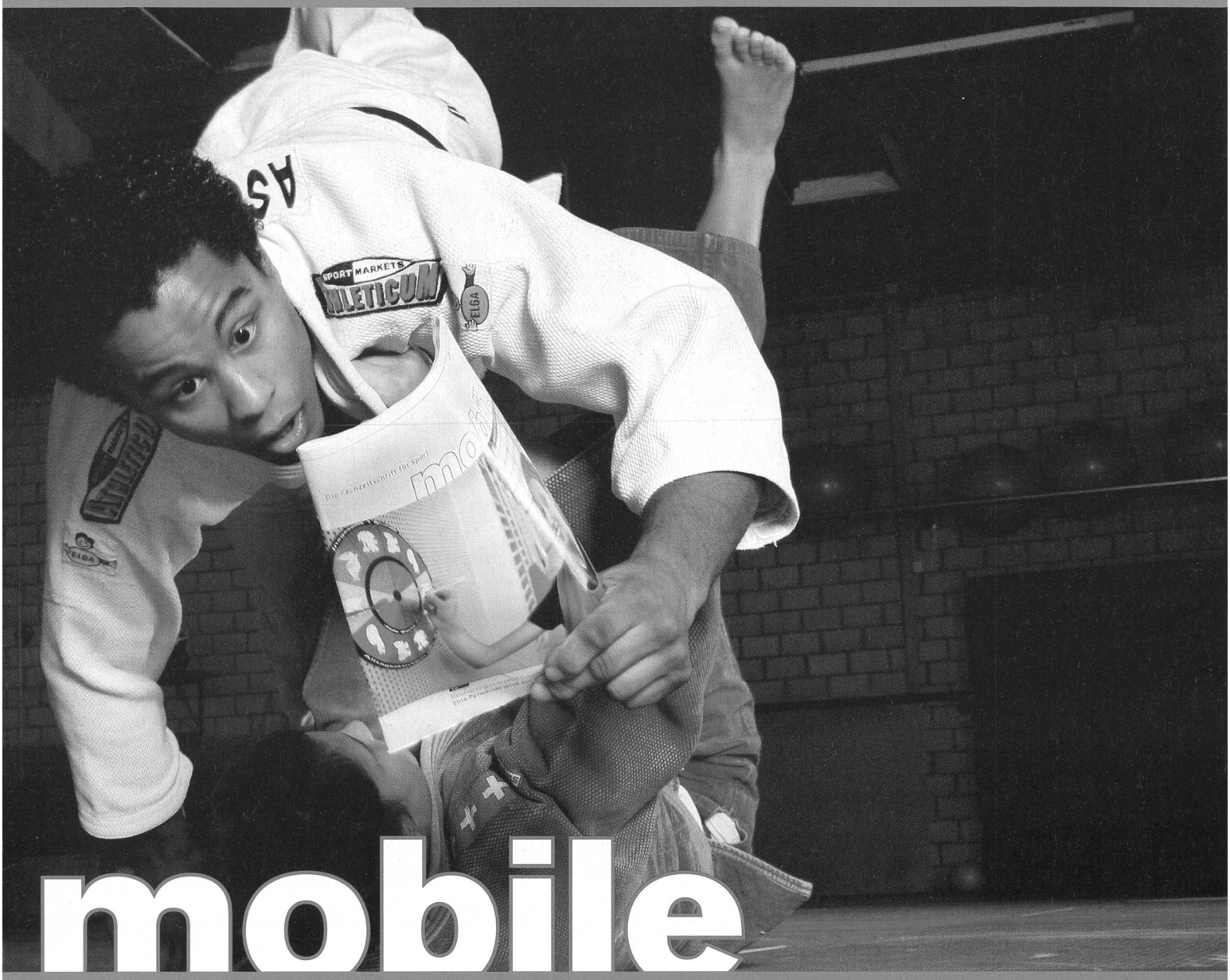
Un corso per amanti della montagna: Le racchette da neve sono una moda che ha invaso anche lo sport di massa. Allez hop, Ryffel running, swiss athletics e swiss ski organizzano un corso di due giorni basato sulla tecnica, sul materiale e sulla sicurezza, che trasmette ai partecipanti le conoscenze necessarie per delle escursioni su piste che presentano un basso grado di difficoltà.
Per ulteriori informazioni: www.allezhop.ch, www.ryffel.ch, www.swiss-athletics.ch, www.swiss-ski.ch

Per variare gli allenamenti
FIT for LIFE, in collaborazione con Helsana, Coop e Ryffel Running, ha pubblicato il fascicolo «Snow Walking», in cui sono presentate le diverse discipline sportive invernali con un accento particolare sullo «Snowshoeing». L'ex fondista Andi Grünenfelder, che attualmente esercita la professione di medico, offre consigli sulla pratica di ogni sport e, pagina dopo pagina, il lettore scopre le innumerevoli forme di allenamento che possono essere messe in pratica all'aria aperta. Il fascicolo è disponibile unicamente in tedesco.
Ordinazioni: Ryffel Running Kurse GmbH, Dossier Snow Walking, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen, allegare una busta C5 già affrancata (Fr. 1.10).

Per i giovani: La Federazione svizzera di racchette da neve «Swissnowshoe» ha allestito quattro centri per la pratica di questa disciplina: La Chia (Bulle-FR) – Vercorin (VS) – Le Mollendruz (VD) – La Vue des Alpes (NE). Tutte e quattro le strutture sono equipaggiate di circa cento paia di racchette da neve. Le classi interessate possono così effettuare delle escursioni in tutta sicurezza sulle vie ufficiali.
Tariffe: Mezza giornata: Fr. 10.– per allievo (incluse racchette da neve e manutenzione intermedia)
Giornata intera: Fr. 16.– per allievo (inclusi racchette da neve e pic nic)
Prenotazioni: Le prenotazioni sono da effettuare al più tardi due giorni prima della data prevista per l'escursione, fornendo indicazioni precise sull'ora di partenza, la destinazione e il numero di partecipanti.
Per informazioni: Swisssnowshoe, info@swisssnowshoe.ch
Didier Castella, tel. 026 / 912 80 47, info@proimport.ch

Una rete per escursionisti sulla neve
www.sentiers-raquettes.com
www.swisssnowshoe.ch
www.globaltrail.net

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch