

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 12

Artikel: Snowboard, il vento in poppa : indicazioni sulla metodologia e la sicurezza

Autor: Hanselmann, Erich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999950>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Snowboard: il vento in poppa

Indicazioni sulla metodologia e la sicurezza

di Erich Hanselmann, responsabile della formazione snowboard, SFSM
Traduzione di Ellade Corazza

sciatori. Soprattutto durante il back-sideturn, gli sciatori possono essere sorpresi dalla curva inattesa.

In qualità di monitore, devi definire chiaramente la pista che ti è riservata, in modo che il gruppo possa esercitarsi senza essere disturbato.

Prendi contatto con il servizio delle piste, le scuole di snowboard o di sci del

Riflessioni sulla sicurezza

per l'insegnamento dello snowboard nei corsi G + S

Il monitore di un gruppo di snowboard deve conoscere le prescrizioni di sicurezza relative a questa specialità, spiegarle e farle applicare agli allievi. Ogni allievo fissa la sicurezza dell'attacco alla gamba davanti.

Ogni allievo prende posto sulla seggiovia o sullo scilift con il piede dietro liberato dell'attacco (prescrizioni).

L'istituzione G + S dovrebbe aiutare a divulgare questa importante regola.

Il monitore informa il suo gruppo sulle regole elementari da rispettare e sul comportamento da adottare sui mezzi di risalita.

Il monitore prepara minuziosamente il suo gruppo alla prima salita con lo scilift, evitando il prodursi di colonne e cadute.

Ogni allievo fa attenzione ai compagni e agli altri sciatori.

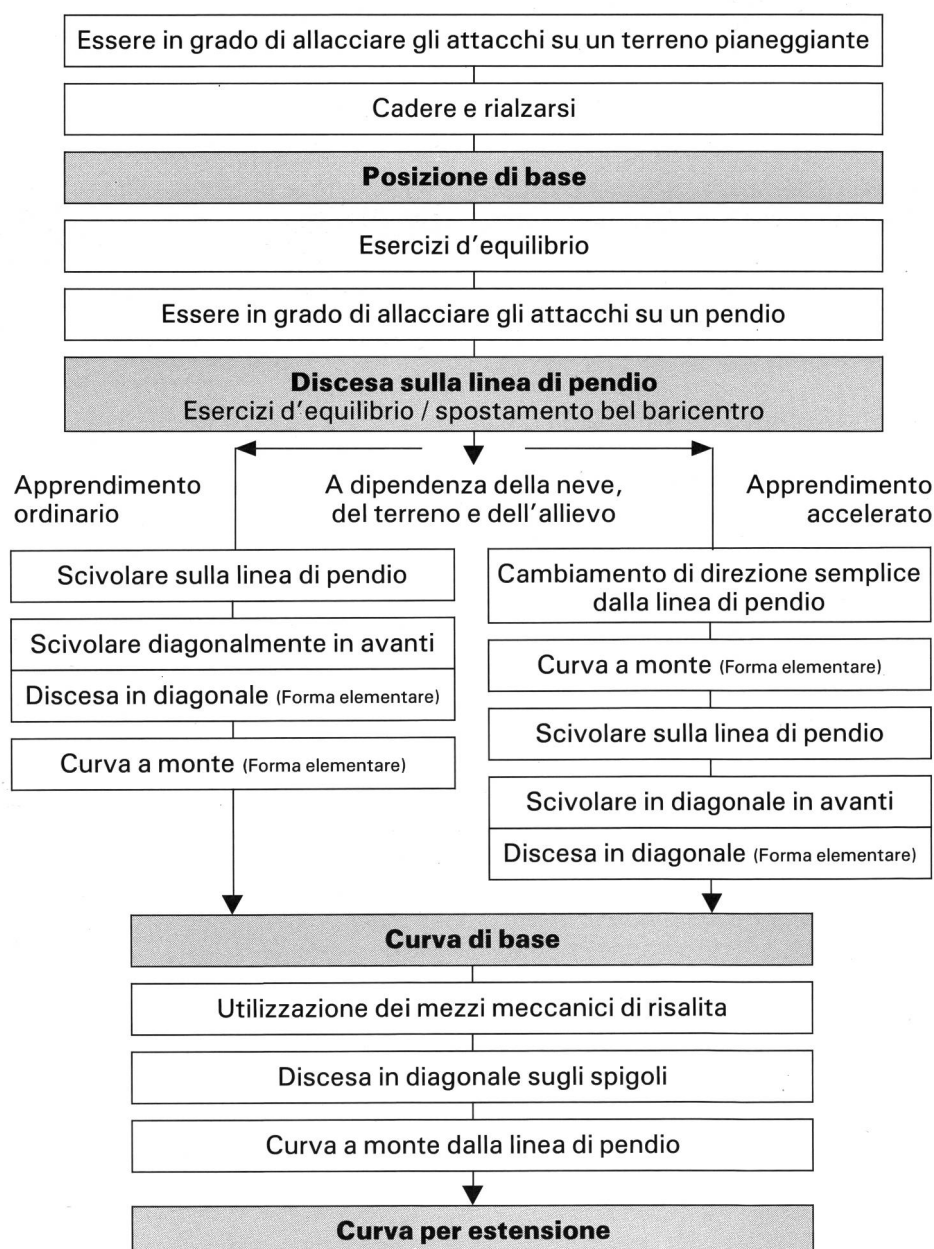
I movimenti di chi pratica lo snowboard non sono uguali a quelli degli

Riflessioni sull'insegnamento dello snowboard

L'insegnamento dello snowboard ha compiuto, negli ultimi anni, notevoli progressi.

Le esperienze acquisite hanno portato a conoscere che il monitore ed il maestro formati devono sapere. Sicuramente il cammino che porta alla formazione dipende dalle circostanze situative. Nonostante ciò il programma di formazione di base ha preso forma, trova oggi riconoscimenti generali e può essere seguito durante la lezione.

Struttura metodologica e formazione di base nello snowboard





Preparazione del movimento bassa



Dinamica



Preparare la rotazione con il tronco, spigolare direttamente

Curva per estensione



Peso sull'interno, rotazione



Condotta con flessione, preparare il prossimo scatto



Estensione dinamica, preparare la rotazione con il tronco



Peso sull'interno durante la curva



Rotazione verso l'interno



Preparare la prossima curva

luogo ed informati sulle regolamentazioni da rispettare.

Durante una discesa in gruppo in colonna, anche per chi pratica lo snowboard è vietato sorpassare i compagni!

Il sorpasso eseguito quando si scia in gruppo rende insicuro colui che è in testa, aumenta il rischio d'incidenti e pregiudica la discesa in colonna.

Fuori dalle piste si corrono particolari pericoli: pericolo di valanghe, pericolo d'incidenti maggiori.

Rispetta le prescrizioni valevoli per lo sci nel quadro di Gioventù + Sport (sono valevoli anche per lo snowboard), così come le regolamentazioni del posto (marcamenti, passaggi sbarrati).

Anche per chi pratica lo snowboard valgono le 10 regole FIS.

Quando il gruppo si ferma, obbligare gli allievi ad arrestarsi all'interno del gruppo.

Ritrovo del gruppo sulle piste:

Bordo della pista

Rimanere ben uniti

Riunire il gruppo unicamente ai bordi delle piste e, soprattutto, fuori dai passaggi di transito.

Sii attento e proteggi la natura, fai attenzione agli alberelli e alle radici delle piante, non disturbare gli animali selvatici, rispetta le zone protette.

Indossa le apposite ginocchiere e gli specifici proteggi-polsi per lo skateboard, onde diminuire il rischio di ferimenti.

Per l'insegnamento ai principianti, l'utilizzazione di tavole appropriate può accelerare il processo d'apprendimento, permettere di giungere più rapidamente al successo e diminuire il rischio d'incidenti.

La tavola per principianti deve girare facilmente, non deve quindi essere né troppo lunga né troppo dura.

Gli scarponi da sci alpino non sono idonei alla pratica dello snowboard perché sono troppo duri.

Gli scarponi da snowboard offrono una maggiore libertà nei movimenti a livello delle articolazioni del piede. In caso di necessità possono essere presi in considerazione gli scarponi utilizzati per lo sci-escursionismo.

L'insegnamento ai principianti non dovrebbe essere impartito su pendii troppo duri o gelati. In qualità di monitore devi avere il coraggio di dire NO! In simili situazioni, le esigenze tecni-



Fotografie di Erich Hanselmann



che sono troppo alte per un principiante; si avrà un aumento delle cadute che saranno molto più pericolose che nella neve fresca; le fratture a livello dei polsi e dell'avambraccio sono più frequenti.

Snowboard Introduzione alla tecnica di base

Produzione SFSM in collaborazione con l'Associazione svizzera surf sulla neve (SSBA).

Dimostrazione:

Roland Primus, Antoine Massy, Markus Kobelt (SSBA)

Camera/Realizzazione:

Peter Battanta, SFSM

Direzione tecnica:

Erich Hanselmann, SFSM

Durata: 20 minuti

Costo: fr. 40.—

La pellicola può essere ottenuta in versione VHS al seguente indirizzo: Mediateca SFSM, 2532 MACOLIN. Questo film mostra la tecnica alpina da adottare per l'insegnamento ai principianti, tecnica basata su una struttura metodologica e didattica. Le dimostrazioni di differenti forme intermedie e finali dei movimenti per gli avanzati, che costituiscono l'elemento essenziale. Sono presentate in maniera molto precisa ed analizzate in parte al rallentatore. Il film è completato da immagini di scolari e da impressionanti sequenze tratte dalla competizione di Halfpipe, di slalom parallelo e di Super G (immagini estratte dalle gare di coppa del mondo dei Master).