



Sommario

Pagina

Prefazione/Introduzione	1
Chi è Snowli?	2
Come nacque Snowli	3
Lo Swiss Snow Kids Village di Snowli	4
Il bambino al centro	5
Esempi pratici SCI	6
La storia di Snowli	7
Esempi pratici SCI	11
SNOWBOARD: primo giorno sullo snowboard	13
SNOWBOARD: primo giorno sulle piste	14
SNOWBOARD: primi trick su pista	15
Conclusione, Bibliografia, Impressum	16

Snowli e i suoi amici Swiss Snow Kids Village

Prefazione

Riet R.Campell, Direktor SSSA

Perchè Snowli e non Bobo?

Parallelamente allo sviluppo dei Test Svizzeri (bronzo, argento, oro) nella Swiss Snow League, all'uniformazione della formazione di maestro di sport sulla neve e alla redazione di nuovi manuali, sono state riviste anche le documentazioni per i maestri specializzati nell'insegnamento ai bambini.

Infatti, per i Kids Instructor, il modello d'azione composto dai concetti pedagogico, metodologico e della motricità sportiva è presentato in una forma semplificata.

Per spiegare le famiglie di forme del concetto tecnico, sono stati scelti, metaforicamente, l'orso per le forme di spostamento (giallo), il pinguino per le forme di scivolata e frenata (arancione), il serpente per le forme di curva (rosso) e il canguro per le forme di salto (blu). Il colore verde rappresenta le forme combinate.

Snowli sta alla base e dà forma alla filosofia degli sport sulla neve di SSSA e di conseguenza ai suoi manuali per l'insegnamento e l'apprendimento degli sport sulla neve. Questa importante relazione impone SSSA a sostenere Snowli a scapito di Bobo.

Auguriamo a tutti un buon inizio di stagione.

Introduzione

Arsène Page, Head of Education Ski & Kids

Nell'ambito della formazione continua proposta da Swiss Snowsports questa nuova Academy presenta un ritorno al futuro: uno sguardo alla nascita di Snowli e del suo villaggio sulla neve ed un altro a quello che potrà essere il suo sviluppo. Snowli era stato scoperto quale «Mascotte» per le Scuole svizzere di sci da Mauro Terribilini. L'allora responsabile della formazione presso SSSA.

Al centro dell'Academy trovate una versione della storia di Snowli raffigurata con le immagini conosciute da moltissimi ospiti delle Scuole svizzere di sci e non solo. La storia è accompagnata da esempi pratici per lo sci e lo snowboard e indirizzata all'insegnamento ai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola elementare (dai 3 ai 7 anni).

Ogni proposta d'esercizio è abbinata a divertenti temi e con un linguaggio raffigurato. Nell'insegnamento degli sport sulla neve ai bambini esperienza ed avventura si mescolano permettendo un affascinante effetto d'apprendimento. Senza dimenticare l'importanza di sempre garantire la necessaria sicurezza ai piccoli ospiti.

Durante la lettura della nuova versione di Academy auguro a tutti momenti divertenti ed arricchenti. Lasciatevi attrarre dalle importanti informazioni e dalle molteplici proposte che potranno migliorare il vostro bagaglio d'esperienze. Il tutto per offrire un insegnamento di qualità a tutti i vostri piccoli allievi che sono il futuro degli sport sulla neve in Svizzera!

2 Chi è Snowli?

La figura-chiave per un inizio di successo nella pratica degli sport sulla neve

Snowli è il modello, l'esempio positivo, l'amico dei bambini che desiderano vivere un'avventura nello Swiss Snow Kids Village, o sulle piste. Anche gli adulti lo osservano quando saluta i bambini e li accoglie nello Swiss Snow Kids Village, oppure quando dimostra curve perfette e si esibisce in salti spericolati, o quando ancora distribuisce le medaglie al termine della gara di sci.

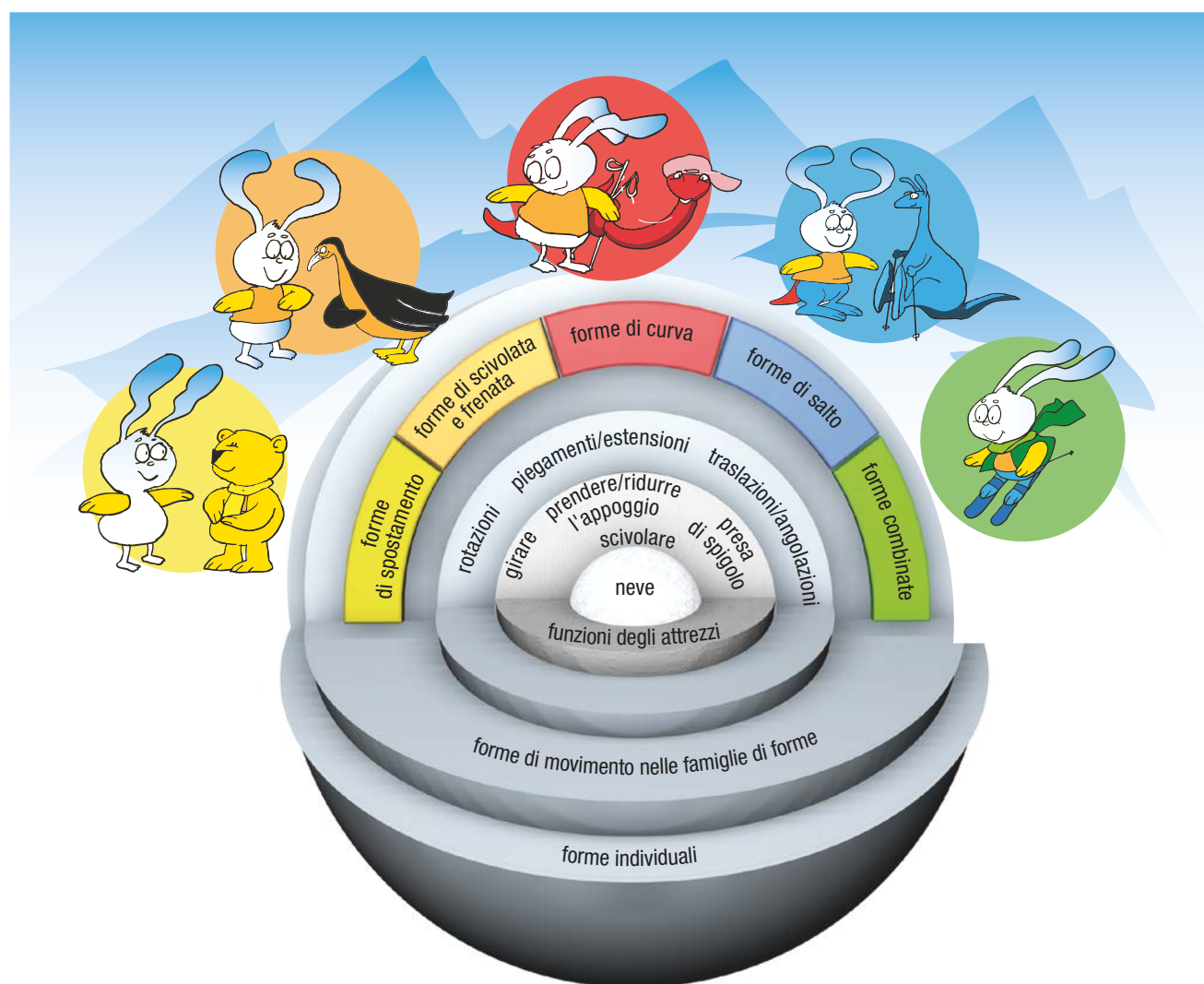
Origine e caratteristiche di Snowli

Snowli è un marziano e proviene da un pianeta lontano. Ha le orecchie lunghe, bianche e gli occhi grandi. Snowli è docile, gentile molto interessato e simpatico. La sua incredibile capacità di apprendere e le sue conoscenze possono essere messe a disposizione di tutti in una sorta di trasmissione di competenze.

La storia di Snowli rappresenta il concetto tecnico

L'autore si è basato sul concetto tecnico e sulle sue cinque famiglie di forme.

Snowli, atterrando sulla terra, si è subito confrontato con la resistenza (soffice) della neve. Grazie alla sua voglia di imparare ha conosciuto i diversi attrezzi di scivolamento e le loro funzioni con i quali ha subito creato un'interessante relazione basata sul divertimento e sull'azione. Gli amici animali gli hanno insegnato i movimenti per destreggiarsi in tutte le situazioni e Snowli si è trasformato assumendo le loro caratteristiche: le zampe gialle come il pinguino (Forme di spostamento) il busto arancio come il pinguino (Forme di scivolamento e di frenata) la coda rossa come il serpente (Forme di curva) e gli arti inferiori blu come il canguro (Forme di salto). Per completare il tutto sfoggia fiero un verde gilet ed una sciarpa dello stesso colore che rappresentano la famiglia delle Forme combinate.



Relazione tra il concetto tecnico con Snowli e i suoi amici.

Ogni insegnante, grazie alla storia di Snowli, dovrebbe trasformare il concetto tecnico in un gioco di parole e di immagini. Il processo d'insegnamento ed i consigli tecnici diventano fantastiche avventure rendendo i movimenti più comprensibili, meglio applicabili, in una specie di metamorfosi proveniente da chissà quale pianeta.

3 Come nacque Snowli

Testo di Mauro Terribilini



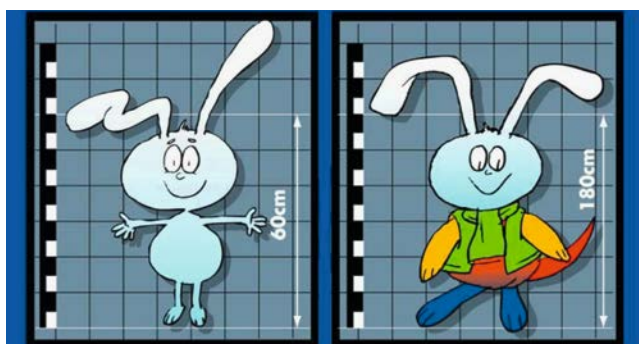
Un incontro dell'ISIA a Whistler nel 2000 capitò a fagiolo: con i dimostratori visitammo delle piste concepite esclusivamente per l'insegnamento ai bambini. Nessun adulto poteva entrarci: solo maestri con i loro piccoli clienti! Musica, immagini, travestimenti, maschere, colori e molto divertimento. Già sul volo di ritorno verso la Svizzera le prime idee frullavano nella testa. L'obiettivo era ben definito: scrivere una storia fantastica non fine a sé stessa, ma che potesse rispettare i nostri concetti chiave e la nostra filosofia d'insegnamento. Una settimana dopo mi dirigevo verso la campagna bernese con una scatola di appunti e disegni dai nostri grafici specialisti in fumetti Lucas & Julie Zbinden. Ci aspettavano interessanti serate creative in compagnia.



Presentai l'idea di un piccolo essere simpatico proveniente da un pianeta lontano che avesse il potere di trasformarsi: di cambiare le sue forme. Non doveva incutere paura, o preoccupazioni. Nemmeno ai bimbi più piccoli. Conoscendo le capacità di Lucas e Julie nell'interpretare le emozioni non avevo dubbi e la sera stessa della presentazione del progetto, nel cielo sopra Lobsigen, brillavano stelle luccicanti. Scoprimmo il pianeta dal quale far partire la storia. Dove atterrasse sulla terra era già scritto!



In pochi giorni i primi schizzi del protagonista della storia arrivarono sul tavolo dell'ufficio di Belp. Non era sempre facile ragionare come se fossimo tutti bambini. Approfittondo della collaborazione dello SSEP visitai diverse scuole dell'infanzia e di scuola elementare per presentare la storia e per domandare agli allievi quali fossero i disegni migliori e che meglio potessero rappresentare il protagonista della storia. Si trattava di condividere il progetto con loro! Furono più di 800 i bambini coinvolti di tutte le regioni linguistiche.



La scelta cadde su un bianco animaletto dagli occhi molto grandi e dalle lunghe orecchie che alcuni confondevano con quelle di un coniglio. Altri bimbi le trovavano piene di poteri e più simili a delle antenne che permettevano di comunicare con l'universo intero. Il suo corpo si trasformava, ma non la sua testa. Non aveva la parola. Si esprimeva a gesti. Si nutriva di pomodori verdi. Come chiamarlo? Come mettere d'accordo i bimbi provenienti da tutte le regioni linguistiche? Per cercare di accontentare tutti optammo per una versione un po' inglese e un po' marziana: Snowli.

Ad oggi Snowli ha già percorso quasi il giro del mondo animando le lezioni sulla neve di almeno quattro continenti. Regolarmente rientra al suo pianeta d'origine per riavvicinarsi alla famiglia, ma appena cade la neve sulla terra, Snowli ritorna. Chissà se un giorno deciderà di conoscere altre caratteristiche del nostro pianeta?

Si tratta di un paradiso per i bambini con tanta neve e attrezzato con materiale didattico. Costituisce un luogo d'avventura fantastico per i piccoli che desiderano lanciarsi negli sport sulla neve. Una buona organizzazione dello stesso gioca ruoli essenziali: motiva i giovani a progredire, promuove l'aspetto ludico, favorisce l'incontro tra chi desidera imparare, i loro genitori e gli insegnanti. Ogni Swiss Snow Kids Village dispone di una zona di sicurezza dove i bambini possono rimanere tranquilli e meritarsi una pausa. Proprio in questi momenti ascoltano la storia di Snowli raccontata dai loro maestri. Anche la canzone di Snowli è apprezzata e la si può ascoltare mentre si gusta una tazza di tè caldo. Al giorno d'oggi, idealmente, ogni Swiss Snow Kids Village dispone di un tappeto magico per permettere ai bambini di risalire velocemente alla partenza ed approfittare al massimo delle discese. Il "tapis roulant" è sicuro e concepito appositamente per i bambini. Risparmia le forze e consente, di conseguenza, un apprendimento più rapido.

Il terreno ideale

La scelta del terreno è determinante per offrire ai bambini le migliori condizioni per imparare con piacere ed in sicurezza. All'inizio del processo d'apprendimento il terreno deve avere un'inclinazione regolare e dolce per facilitare lo scivolamento. Continuando la discesa, la pista deve permettere una riduzione spontanea della velocità con, idealmente, un contro-pendio finale.

La costruzione di elementi naturali con la neve

Esistono molti modi per preparare un terreno: una serie di gobbe, delle facili curve paraboliche, una pista tipo «pédalo», dei piccoli salti, un mini «pipe», ecc. È importante adattare questi elementi in relazione al livello dei bambini. Per coloro che avranno già acquisito le basi e cominciato ad aumentare sicurezza e velocità si adatteranno i salti ed il pendio promuovendo la variazione.

Il materiale didattico nello Swiss Snow Kids Village

La struttura è molto colorata. Gli elementi dello SSKV sono concepiti per l'insegnamento ai bambini e fabbricati con materiali che evitano ferite o incidenti. Ogni stazione è definita da un colore principale e presentata con elementi che permettono di realizzare esercizi e forme specifiche. È collegata con un'altra e facilmente individuabile. Tra di loro i tappeti facilitano gli spostamenti e le risalite. Oltre ai tappeti specifici, molto robusti e fabbricati con speciali materiali, si possono utilizzare anche dei modelli in erba sintetica, o con materiale anti sdruciolio simili a quelli presenti nelle piscine.

Uno spazio-avventura attrezzato con differenti elementi ludici e didattici è molto attraente. Può essere completato con altri oggetti quali bandierine, coni, funghetti, palloncini, pali da slalom per bambini, tunnel, corde, ecc. Quando si insegna ai bambini su di un terreno ideale non ci sono limiti alla fantasia e alla propria creatività!



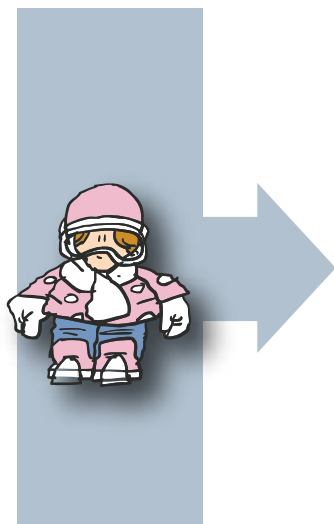
Il bambino al centro

Praticando un'attività sportiva il bambino sviluppa le sue capacità fisiche e mentali.

Si sente attratto dal movimento, dall'azione, da tutto quanto non sia astratto. Il bambino è sempre al centro dell'insegnamento. I bambini non sono piccoli adulti e devono vivere le esperienze sportive con positività ed entusiasmo approfittando di un insegnamento adeguato, a loro adattato e che possa riflettere la linea e la filosofia dei manuali di SSSA.

Gli stadi dello sviluppo

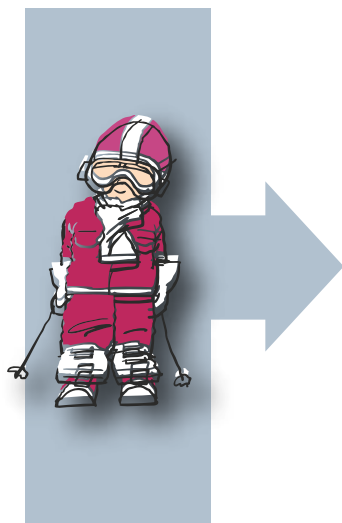
Insegnamento e allenamento dovrebbero essere strutturati, pianificati e gestiti in relazione all'età e agli stadi dello sviluppo. Di conseguenza divideremo i bambini nei diversi stadi dello sviluppo. Durante il primo stadio (3-7 anni) è necessaria un'ulteriore differenziazione tra i bambini della scuola dell'infanzia e i bambini della scuola elementare. Inoltre, giovani della stessa età, possono avere differenze di diversi anni nello sviluppo fisico o mentale.



Stadio dello sviluppo dai 3 ai 5 anni

I bambini dai 3 ai 5 anni si caratterizzano per un'attività di gioco pronunciata e una spiccata voglia di imparare. Riescono a concentrarsi solo per poco tempo (meno di 10 minuti per volta) e si distraggono in fretta. La loro motivazione è determinata dalla presenza o assenza di voglia. Il piacere di gareggiare è ancora molto ridotto. A causa dei presupposti fisici, la muscolatura del tronco è in parte ancora poco robusta, cosa che si ripercuote sull'equilibrio e sulla posizione di base (che può essere arretrata).

Il rapporto con l'insegnante generalmente non presenta problemi; quest'ultimo deve soprattutto lodare gli sforzi e l'ottimismo dei bambini.



Stadio dello sviluppo dai 5 ai 7 anni

Tra i 5 e i 7 anni i bambini mostrano una notevole tendenza a muoversi e un grande desiderio di apprendimento e di prestazione. Riescono a concentrarsi per un massimo di 15 minuti alla volta e non sempre sanno dove indirizzare la propria attenzione. Hanno un buon equilibrio psichico, un atteggiamento abbastanza positivo di fronte alla vita, sono quasi sempre spensierati e spesso egocentrici. Il piacere di gareggiare varia molto da bambino a bambino. I bambini non si confrontano tanto con i coetanei, quanto piuttosto con sé stessi, sulla base di prestazioni precedenti.

Il rapporto con l'insegnante generalmente non presenta problemi e può diventare molto importante per il bambino. L'insegnante dà dei feedback su sforzi e prestazioni ai singoli bambini.

Esempi pratici sci e snowboard

Nell'Academy sono presentati esempi pratici che tengano conto delle caratteristiche menzionate. I maestri di sci e snowboard potranno approfittarne per offrire lezioni emozionanti.

Aiuti didattici: tappeti, corde, anelli, funghi, foulard, triangoli di gomma piuma, paletti di gomma piuma, noodle di schiuma, salto del Magic Park, (se necessario: scopa, Try Skis, trapezio).

Fare conoscenza con gli sci e la neve

- Canzone di Snowli come riscaldamento.
- Portare la neve al pupazzo in modo che non si scioglia.
- Il pupazzo di neve racconta che, per sbaglio, ha imprigionato Snowli nella foresta di coni o di pali.



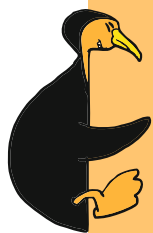
Camminata in piano

- Liberare Snowli dalla foresta di coni o di pali.
- Snowli ha freddo. Nella foresta dello zio orso viene raccolta la legna per accendere un fuoco.
- Snowli racconta che ha altri amici oltre allo zio orso, essi sono ovunque nel villaggio dei bambini e desiderano essere nutriti.

Salita con gli sci divergenti (salita a forbice)/salita laterale sul pendio (scaletta)

Leccare il miele con l'orso.

- Risalire la montagna a scaletta o a forbice e raggiungere il secchiello di miele. Come aiuto alla risalita, stendere un tappeto perpendicolarmente alla linea di massima pendenza.
- Seguire le impronte dell'orso. La traccia a «V» viene realizzata dallo zio orso (il maestro) come immagine di riferimento.
- La strada dell'orso verso il secchiello di miele passa sopra a dei ruscelli (scaletta oltrepassando dei noodle di schiuma blu).



Discesa sulla linea di massima pendenza con gli sci paralleli

Il pinguino racconta che i suoi piccoli sono affamati. Scende a prendere del pesce.

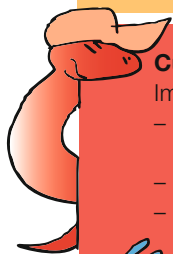
- Durante la discesa bisogna piegarsi per non farsi vedere dall'orso bianco. (Mani sulle ginocchia – favorisce un'attitudine di base stabile).
- Scivolare e muoversi come un pinguino, le braccia vanno tenute lungo il corpo come le pinne.

Frenata a spazzaneve

Consigli e suggerimenti del pinguino.

Imparare grazie a un linguaggio figurato, la posizione a spazzaneve è come un trancio di pizza, un cornetto o il cappello di un clown. Disegnare, o demarcare la posizione a spazzaneve sulla neve con l'aiuto di piccoli coni, triangoli di gomma piuma o funghetti.

- I cuccioli di pinguino desiderano tornare dalla mamma. Discesa dalla montagna di ghiaccio fino al mare. Frenare prima di arrivare all'acqua (indicare la posizione a «V» con dei paletti).
- Con l'aiuto di palloncini colorati, mano di gomma piuma o foulard colorati mimare un semaforo. Semaforo verde → partire, semaforo rosso → frenare.



Curve a spazzaneve

Imparare a fare le curve con l'aiuto del serpente.

- Quando un serpente si muove lascia sempre una traccia con delle piccole curve. Disegnare la traccia sulla neve e seguirla.
- Scomporre la curva e posizionare degli oggetti (segni) per iniziare ad eseguire i primi cambi di direzione.
- Sciare in posizione a spazzaneve lungo il serpente (corda con cambi di direzione). Non toccare il serpente (corda) con gli sci, è velenoso!



Saltare

Snowli incontra il canguro.

- Saltare da fermi come un canguro e toccare il cielo.
- Saltare nelle impronte lasciate da Snowli e dal canguro nella neve morbida.
- Per saltare più lontano del canguro mi immagino di avere delle molle sotto i miei sci.

SNOWLI E LA SCOPERTA DEL «PIANETA NEVE»

LA SCOPERTA DELLA NEVE



Uno strano essere bianco di nome Snowli, proveniente da chissà quale pianeta, atterrò un giorno su una soffice coltre di neve accanto ad un pupazzo di nome Nasolungo. I due fecero subito amicizia.



La neve per Snowli era una grande novità. Bianca e delicata come lui, ma stranamente fredda. Nasolungo gli raccontò la storia dei fiocchi di neve e delle magiche pennellate che coloravano di bianco la terra.



Il pupazzo viveva in un villaggio dove gli alberi si ergevano maestosi e ad ogni colpo di vento i prati cambiavano forma invitando Snowli a tuffarsi nelle onde fatte di neve.



Nasolungo, che era una miniera di informazioni, spiegò a Snowli come sulla neve fosse possibile muoversi meglio grazie a degli strani attrezzi. Nel frattempo lo accompagnò in una casetta di legno che si trovava lì vicino. Gli diede una deliziosa bevanda calda, due biscotti e accese un fuocherello. Lo coprì con una sciarpa talmente grande che lasciava liberi solamente i due occhioni. Gli diede anche delle calze di lana, due scarponcini, un paio di guanti, occhiali da neve e una cuffia.



Improvvisamente il calore del locale consigliò a Nasolungo di abbandonare l'abitazione. Infatti si stava lentamente sciogliendo! Snowli, stanco del lungo viaggio e imbucato nei vestiti, si addormentò vicino al camino contento di avere imparato tante cose nuove ed interessanti. Sprofondò in un sonno intenso. Il pupazzo non lo vide più uscire di casa per parecchi giorni.

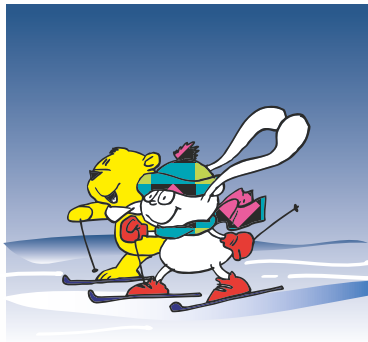
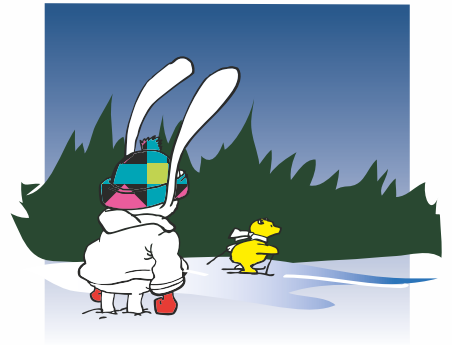


IL SOGNO E GLI AMICI DI SNOWLI

Snowli, sognando, si indirizzò verso la foresta; dietro un albero vide un orso che stava facendo strani esercizi: si muoveva sugli sci e, malgrado fosse un animale pesante, non sprofondava! Snowli si fece coraggio e gli domandò cosa stesse facendo.

- «Sto giocando con la neve: mi sposto, mi giro, cammino in avanti e indietro! Vuoi provare anche tu?» disse l'orso.
- «E perché no!» rispose Snowli.

Provò con gli sci e con lo snowboard, si divertì un mondo. Giocarono a rincorrersi. Snowli imparò in fretta a scappare e a nascondersi dietro gli alberi! L'orso gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo orsacchiotto.



Ad un tratto si trovò davanti un bellissimo pendio in leggera discesa. Incominciò a scivolare e prese velocità: non si fermava più! Chiuse gli occhi dalla paura e quando li riaprì sentì la velocità diminuire, tirò un sospiro di sollievo, si guardò intorno e con grande stupore si trovò davanti un pinguino!

- «Mamma mia che spavento!» -
Il pinguino, gentilmente, gli insegnò a scivolare con gli sci e con lo snowboard e Snowli imparò ad affrontare i pendii in velocità. Anche a frenare! Il pinguino gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo pinguino.

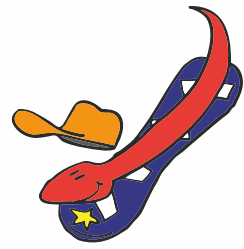


Snowli si trovò in un fitto bosco dovendo schivare un albero dietro l'altro. Scivolare, frenare, spostarsi, non bastava più! Doveva imparare a curvare!
«Non sono capace di girare!» gridò forte, come se qualcuno potesse sentirlo e aiutarlo.
«Non preoccuparti ti insegnerò io!» disse qualcuno che penzolava da un ramo.
Snowli guardò verso l'alto e rimase con la bocca spalancata.



«Un serpente?» riuscì a malapena a pronunciare il nome.

Il serpente era talmente simpatico che in un batter d'occhio lo trasformò in un perfetto campione! Spiegò a Snowli come evitare gli ostacoli del bosco. Curve a sinistra, curve a destra, curva a marcia indietro. Facevano a gara a chi arrivava prima: uno con gli sci e l'altro con lo snowboard. Il serpente gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo serpente.



Snowli aggirava tutti gli ostacoli con facilità, frenava per ammirare le montagne e si spostava seguendo le impronte degli animali del bosco.

Durante una discesa si sentì mancare la neve sotto le zampe e disse:

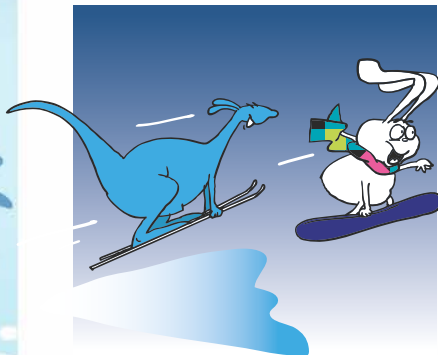
«Ma io non so saltare e nemmeno volare!» Per fortuna riprese subito contatto con la neve e si tranquillizzò.

Ma chi apparve improvvisamente davanti ai suoi occhi? Un canguro!

«Ehi piccolo, vuoi imparare a saltare?» domandò il canguro.

«Certo, mi insegnerai anche a volare?» rispose Snowli con entusiasmo.

«Volare forse no, ma ti farò divertire!»



Il canguro aveva preparato una serie di gobbe di cammello e di trampolini: a Snowli, sembrava di toccare il cielo con un dito e di avere la sensazione di non atterrare mai. Il canguro gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo canguro.

IL RISVEGLIO

Prima di salutare il canguro, Snowli decise di effettuare un ultimo salto. Saltò così in alto che gli sembrò di ritrovarsi nello spazio e di dirigersi di nuovo verso casa.

«No, non ancora! Voglio rimanere sulla terra! Voglio imparare ancora tante cose!» urlò Snowli.

Si agitò a tal punto che si svegliò. Il suo bellissimo sogno era finito e, improvvisamente, si ritrovò nella casetta del villaggio. Faceva caldo. Fuori il pupazzo era tornato immobile come il suo naso di carota.



I POTERI DI SNOWLI

Snowli si stiracchiò e si sentì strano. Molto strano. Si mise a sedere ed ebbe la sensazione che il suo corpo fosse diventato più robusto. Spostò la coperta e vide che ...

... le zampette erano diventate blu e così robuste che sembravano quelle di un canguro.

... la parte superiore del corpo era diventata di color arancione e sembrava quella di un pinguino.

... le braccia erano diventate gialle, pelose e sembravano quelle di un orso.

Si voltò e ... vide spuntare la coda rossa di un serpente.

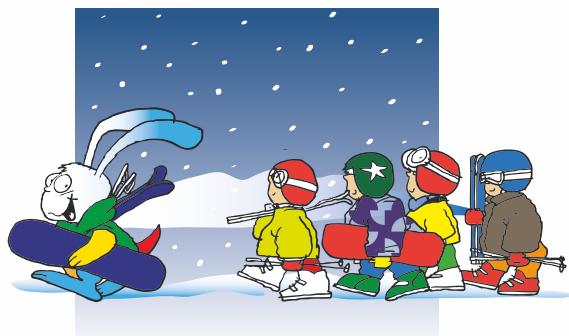


Andò allo specchio e con suo grande stupore constatò che la sola cosa che era rimasta al suo posto era la testa. La sua testa, bianca, morbida, con i due grandi occhi che gli ricordavano che era proprio lui. Il suo corpo si era però trasformato negli animali che aveva incontrato nel sogno e che gli avevano insegnato a divertirsi sulla neve con gli sci e lo snowboard.



I BAMBINI DEL VILLAGGIO

Dopo un attimo di esitazione decise di uscire dalla casetta e di dire tutto a Nasolungo. Appena fuori tanti bambini lo accolsero con una simpatica canzone. Volevano imparare a sciare e surfare e domandavano tutti un solo compagno d'avventura: Snowli. Nasolungo non si era più mosso, ma alcuni bimbi del villaggio giuravano di averlo visto ridere e di essersi persino sistemato la carota che stava cadendo. Snowli, nel frattempo, insegnava a tutti ed era capace di eseguire qualsiasi figura gli si chiedeva. Spostarsi con facilità, scivolare, frenare, curvare e saltare. Inventare «cose matte» era diventata la sua specialità!



IL RITORNO DI SNOWLI

Al villaggio sulla neve si racconta che un giorno Snowli, dopo aver insegnato a moltissimi bambini tante avventure sulla neve, ritornò sul suo pianeta, dalla sua famiglia, per raccontare la fantastica avventura sulla terra. La sera si addormentò con accanto i fratellini e le sorelline e la mattina dopo si svegliò con un corpo piccolo, bianchissimo e con due occhioni grandi che brillavano come se fossero due cristalli di neve!



Aiuti didattici: tappeti, anelli, corde, piccoli pali (stabbies), funghi, noodle di schiuma, triangoli di gomma piuma, paletti di gomma piuma, salto Magic Park, (se necessario: scopa, Try Skis, trapezio, paracadute -grande telo di forma circolare a spicchi colorati-, spray colorato).

Conoscere gli sci e la neve

Pulizia mattutina.

– Suona la sveglia, alzarsi, lavarsi dalla testa ai piedi con la neve, vestirsi per la visita allo zoo.



Camminata in piano

Viaggio in auto fino allo zoo.

– Guidiamo l'auto (l'anello quale volante nelle mani) e camminiamo fino allo zoo.

Salita con gli sci divergenti (salita a forbice)/salita laterale sul pendio (scaletta)

Visita alle anatre nello stagno e delle galline nel pollaio.

– Camminare come un'anatra facendo dei passi a V. Muoviamo le braccia come delle ali. (semplificare: disegnare con lo spray colorato i passi a V).

– Salendo la scala delle galline (scaletta) andiamo a trovare le galline nel pollaio.

(semplificare: posizionare una corda perpendicolarmente alla linea di massima pendenza).



Discesa sulla linea di massima pendenza con gli sci paralleli

Piccola pausa al chiosco.

– Dopo aver ordinato delle patatine fritte, sciare come due patatine (sci paralleli).

– Molto ketchup tra gli sci (posizione degli sci larga), poco ketchup tra gli sci (posizione degli sci stretta).

Frenata a spazzaneve

Visita al maneggio.

– Sul posto allenare la posizione a spazzaneve con il cavallo tra le gambe (noodle di schiuma).
Opzione: paracadute, triangolo di gomma piuma.

– Addestriamo il nostro cavallo (noodle di schiuma) e cavalchiamo (sciare) giù dalla piccola collina in posizione a spazzaneve.

– Dirigere il cavallo fino alla stalla (triangolo di gomma piuma) e fermarsi alla mangiatoia.

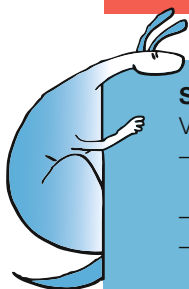


Curve a spazzaneve

Visita al serpente.

– Seguire la traccia lasciata dal serpente (corda posizionata sulla neve con dei cambiamenti di direzione) che indica la via attorno alla montagna di ghiaccio dove abitano gli orsi bianchi e ci conduce fino al noleggio delle biciclette.

– Muoversi attorno a tutte le gabbie degli animali (anelli o funghi posati per terra) con le nostre biciclette a noleggio (stabbies = manubrio della bici) fino alla gabbia del canguro.



Saltare

Visita al canguro.

– Il canguro viene dall'Australia e salta sempre perché non gli piace avere i piedi freddi o bagnati. Chi riesce a saltare come il canguro?

– Il canguro oltrepassa con un salto un piccolo riale (indicare il riale con dei paletti posati sulla neve).

– Partecipazione al Festival del Canguro. Viene stabilito il campione di salto – chi salta più alto/lontano?

Chi ha il miglior stile?

Obiettivo: dopo aver raccolto i lingotti d'oro, i bambini possono riacquistare le coppe sequestrate.

Parte competitiva

Siccome a questo livello le conoscenze e le capacità del bambino non sono ancora ben sviluppate, ogni bambino può sfruttare le sue abilità per cercare di vincere qualcosa. Per ogni obiettivo raggiunto si riceve un lingotto d'oro. La scelta dei compiti dev'essere adattata alle capacità del bambino. I bambini hanno la possibilità di svolgere i compiti in un determinato tempo. I lingotti raccolti verranno depositati in una cassa comune.

Aiuti didattici

Pettorali, coppe e medaglie, lingotti d'oro, materiale per la preparazione degli sci, tappeti, demarcazioni per la partenza e l'arrivo, smarties, paletti con bandiere, piccoli con, piccole bandiere, triangoli di gomma piuma, paletti di gomma piuma, corda, salto Magic Park, ecc.

Introduzione / Warm-up

- Distribuzione dei pettorali con Snowli.
- Preparazione del materiale – Snowli aiuta a sciogliere gli sci.
- Simulazione di una gara con Snowli (p. es. Lauberhorn).

Ricognizione dei diversi esercizi

Snowli dimostra ai bambini gli esercizi da fare:

Camminare/Salita con sci divergenti (a forbice)/Salita laterale sul pendio (a scaletta).

Allenare le possibilità di risalita (p. es. 1x salita a forbice, 1x salita a scaletta).

Chi riesce a risalire da solo fino all'orso riceve un lingotto.

Discesa sulla linea di massima pendenza con gli sci paralleli/Frenata a spazzaneve.

Chi riesce a fermarsi dal pinguino, riceve un lingotto.

Curva a spazzaneve

Sciare attraverso lo slalom del serpente.

Prendere il lingotto appeso ad un paletto all'interno di una curva.

Chi raggiunge l'arrivo senza errori, riceve un ulteriore lingotto dal serpente.

Saltare

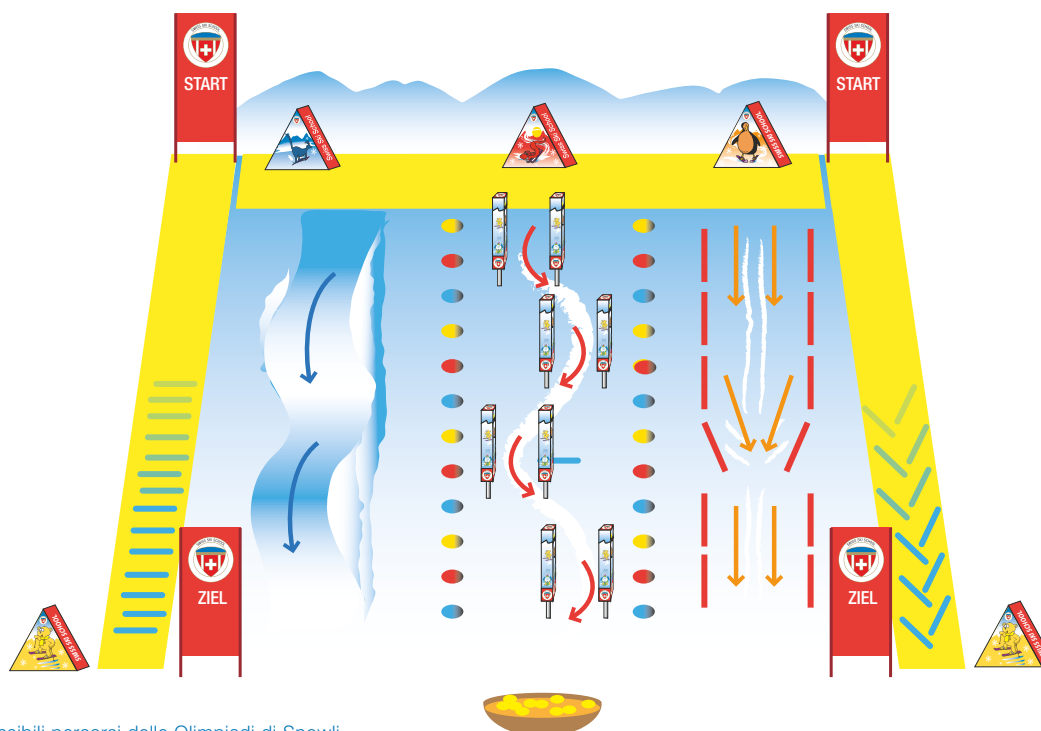
Chi riesce a superare il salto del Magic Park riceve un lingotto dal canguro.

Jump Contest del canguro – Chi riesce a guadagnarsi un ulteriore lingotto mostrando un salto stiloso.

Premiazione

Si é riusciti a collezionare lingotti a sufficienza per riacquistare la coppa sequestrata a Snowli.

Quale ringraziamento tutti i bambini ricevono una medaglia da Snowli e possono salire assieme a lui sul podio. I maestri inviano la foto ricordo con Snowli ai genitori tramite mail o WhatsApp.



Possibili percorsi delle Olimpiadi di Snowli.

Gruppo d'apprendimento: principianti/Blue League Prince
Terreno: Swiss Snow Kids Village.

Aiuti d'apprendimento: teli, tappeti, cerchi, corde, pesci, triangoli di gommapiuma, cappelli, ecc..

Su terreno pianeggiante

Primo contatto con lo snowboard e la neve

Il nostro Snowboard è come un animale che vive nello zoo. Possiede un naso (Nose) e una coda (Tail), dei piedi con punte dei piedi e talloni. La neve rappresenta il parco giochi degli animali dove tutti noi possiamo divertirci, scivolare, giocare e naturalmente praticare lo Snowboard.

1. Esercizio: Conoscere e creare un parco giochi.
Creare un deposito di palle di neve.
Spalare una montagna di neve.
Cercare uno spiazzo per un pupazzo di neve.
2. Esercizio: Dov'è il mio naso?
Sullo snowboard, in un terreno pianeggiante il nostro amico Snowli grida una parte del corpo del nostro animale (per es. Nose). I bambini devono toccare la parte della tavola.

Spostarsi sullo snowboard e One-Foot.

5 postazioni marcate da un oggetto (telo, cerchi, pesci, ecc.). Ogni postazione rappresenta un recinto dello zoo con un animale. Il maestro distribuisce ad ogni bambino un biglietto per lo zoo (per es. un telo colorato da legare attorno alla gamba).

1. Esercizio: A spasso per lo zoo con il monopattino.
Con il nostro monopattino (1 piede nell'attacco) andiamo a visitare tutti gli animali dello zoo. I bambini sono liberi di scegliere l'ordine delle postazioni.
2. Esercizio: Imitare gli animali.
Da fermi imitare gli animali che vivono nello zoo.
 - Scimmia: imitare differenti posizioni divertenti.
 - Pinguini: scivolare sulla pancia e seduti. Fare l'esperienza di alzarsi da terra.
 - Canguri: saltellare
 - Serpenti: girare
 - Orsi: farsi grandi
 - Leoni: forte
 - Lasciare che i bambini completino i movimenti degli animali usando la loro immaginazione.

Aumentare la difficoltà: visitare a coppie ogni recinto e decidere quale animale vive all'interno. Con entrambe i piedi negli attacchi.

Sul pendio

Salire il pendio

1. Esercizio: Sperimentare gli artigli dell'orso.
Su un leggero pendio gli orsi si spostano infilando gli artigli nella neve (spigolo punte).
Semplificare: da fermi.
Aumentare la difficoltà: provare con lo spigolo dei talloni.
2. Esercizio: Visita alle giraffe.
Per osservare le giraffe da vicino dobbiamo risalire una lunga scala.

A lato del nostro terreno per principianti risalire il pendio in modo ordinato, autonomo e continuo.

Fullbase sulla linea di pendio

1. Esercizio: Visita alle scimmie.
Provare differenti posizioni durante il Fullbase sulla linea di pendio.
Semplificare: scegliere distanze più corte. Il maestro aiuta l'allievo ad alzarsi, posizionarsi e a partire.
Aumentare la difficoltà: distanze più lunghe, l'allievo si alza e parte autonomamente.
2. Esercizio: Afferra la banana.
Le scimmie sono molto gocherellone. Durante la discesa afferrare le banane (es. cerchi).
Aumentare la difficoltà: il maestro lancia le banane.

Derapare sulla linea di pendio

1. Esercizio: Il guardiano dello zoo.
Il guardiano dello zoo deve pulire le gabbie degli animali. Lisciare la neve con la tavola.
Semplificare: aiutare l'allievo con un tubo o con le mani
Aumentare la difficoltà: quando arriva il momento di pulire la gabbia dei leoni si vuole essere più rapidi possibili.
Variare la velocità.
2. Esercizio: Pulire all'indietro.
Come esercizio 1 ma sulla lamina delle punte.

Derapare in traversata

Esercizio: Visita agli elefanti
L'elefante è assetato e beve presso le cascate posizionate e marcate a bordo pista. Imitare la proboscide con un MagicStick o un Noodle.
Aumentare la difficoltà: il maestro indica da quale parte si trova l'acqua.

Primi cambi di direzione

Esercizio: Visita ai pinguini.
Disegnare un semicerchio nella neve con una corda o degli smartis (destra e sinistra).
I pinguini frenano prima del semicerchio dopo una corta discesa in Fullbase ed indicano la direzione della curva con la mano.
Semplificare: Il maestro conduce gli allievi durante le curve sostenendoli con un cerchio.
Aumentare la difficoltà: variare il raggio dei cerchi.

Prime curve

Esercizi: Blackout nella casa dei serpenti. Tenere una torcia nella mano anteriore (pesci, carote, ecc.).
Illuminare le curve.
Semplificare: il maestro sostiene la mano anteriore.

Chiusura della giornata

Esercizio: Salutare gli animali dello zoo.
Prima di rientrare a casa salutiamo gli animali dello zoo. I bambini possono scegliere quale esercizio (postazione) desiderano ripetere.

Livello: Blue League Prince

Terreno: facile, piste Blu

Riscaldamento

Tutti i bambini sono dei maghi e delle fate. Il maestro è il potente mago ALOHOMORA e conosce diversi incantesimi con il quali può trasformare ed incantare gli altri maghi e fate.

Tutti i bambini si muovono sul terreno e ad ogni incantesimo pronunciato dal potente mago i bambini devono fare un movimento.

Stoptiwup: mantenere una posizione divertente per alcuni secondi.

Fidiringsrum: correre 5 volte attorno ad un compagno.

Tierliwups: trasformarsi in un animale, muoversi e imitare il suo verso.

Esplorare le piste

1. Esercizio: Esplorare il regno

All'interno del regno ogni punto di sosta riceve un nome preciso, quest'ultimo vien deciso dai bambini.

Derapare sulle lamine, in traversata, curve, ecc.

2. Esercizio: Trasformare le posizioni sullo snowboard

Con incantesimi divertenti trasformare la posizione dei bambini adattandosi alla situazione.

Per esempio: «Bodenfix Adiö» – Sguardo sempre rivolto in direzione di marcia. «oppure «herjöö» posizione di base più abbassata.

Applicare la derapata (piste più ripide)

1. Esercizio: Scuola di magia.

Copiare tutto quello che il maestro mago fa. Farsi piccoli/ grandi/veloci/lenti/ecc.

2. Esercizio: Lo specchio

A coppie, il primo derapa di fronte al compagno.

Semplificare: Lanciare un incantesimo con la bacchetta

magica. Nano, gigante, ecc. fino al prossimo punto di ritrovo.

Aumentare la difficoltà: a coppie derapare parallelamente.

Stabilizzare e applicare le curve

1. Esercizio: Raccogliere i frutti e le erbe magiche

Ad ogni curva, da una pianta, cade un frutto magico nella mano anteriore dell'allievo. Quanti ne raccoglieremo?

2. Esercizio: Seguire il maestro mago/ maestra delle fate

Il primo mago/fata della colonna tiene una bacchetta magica immaginaria nella mano anteriore e indica sempre la direzione di marcia. Tutti gli altri seguono.

Semplificare: le curve vengono svolte unicamente su un terreno facile.

Aumentare la difficoltà: l'ultimo della colonna sceglie, pronunciando un incantesimo, quando viene effettuata la prossima curva.

Applicare il Fullbase sulla linea di pendio

Esercizio: Pozione magica.

Durante la discesa sulla linea di pendio spremere le erbe magiche con la tavola piatta.

Sentire la pianta dei piedi che preme sulla tavola.

Semplificare: scegliere un terreno pianeggiante che termina con una leggera contropendenza.

Aumentare la difficoltà: mentre si spremono le erbe magiche cercare di schivare i rami del bosco incantato. Estensione/ piegamento.

Chiusura della giornata

Esercizio: Trasformarsi.

La pozione magica creata precedentemente ci trasforma tutti in serpenti e come serpenti strisciamo tutti, il più velocemente possibile, al prossimo punto di ritrovo.

Aumentare la difficoltà: trasformare i compagni in un animale fino al prossimo punto di ritrovo.



Fotos: Mario Curti

Livello: Blue League King

Terreno: facile, pista blu

Riscaldamento:

Esplorare il castello

Raccontare una storia mimando ampi movimenti che i bambini devono imitare.

«Infiliamo una grossa e pesante chiave nella serratura del portone e la giriamo con fatica. Una volta dentro, nel giardino del castello scopriamo un passaggio segreto. Per giungere dall'altra parte dobbiamo strisciarci dentro. Dopodiché dobbiamo risalire una lunga scala che ci porterà fino ad una stanza situata in cima alla torre principale del castello. Dentro questa stanza troviamo un grosso forziere, lo apriamo lentamente... e di colpo, un fantasma balza fuori...»

Spaventati fuggiamo percorrendo il medesimo percorso ma all'indietro fino al portone principale che chiuderemo velocemente.»

Aumentare la difficoltà: tutta la storia con gli occhi chiusi.

Alla fine ci si dovrebbe ritrovare al medesimo punto di partenza.

Discesa di riscaldamento

1. Esercizio: Discesa fino al castello.

La strada per raggiungere il castello è dapprima formata da ampie curve che diventano sempre più piccole man mano che ci si avvicina al castello (curve ad imbuto).

Applicare il Fullbase sulla linea di pendio

Esercizio: Attraversare il ponte del castello

Per raggiungere l'entrata del castello bisogna attraversare uno stretto ponte: Fullbase.

Aumentare la difficoltà: alla fine del ponte lanciare palle di neve al di sopra delle mura cercando di colpire il fantasma del castello.

Sperimentare piegamento ed estensione

Ci sarà una grossa festa in onore del Re, dunque dobbiamo pulire e lucidare tutto il castello.

1. Esercizio: Nascondino

Per non dover pulire cercheremo di nasconderci dietro le mura (piegamento) guardando di continuo se le pulizie

sono già terminate (estensione).

Prima da fermi e a coppie (mi nascondo quando il compagno si nasconde) inseguito singolarmente durante la discesa di un lieve pendio.

2. Esercizio: Penitenza

In fin dei conti veniamo scovati e come penitenza dobbiamo pulire le alte mura di protezione del castello. Durante la discesa strofiniamo per bene tutte le mura e le torri (piegamento/estensione). Le torri possono venire disegnate/marcate sulla neve.

Semplificare: terreno facile/Fullbase.

Aumentare la difficoltà: durante le traversate.

Acquisire lo stacco a due piedi

Il cuoco di corte necessita del nostro aiuto.

Prendere le scorte dai ripiani.

Le scorte di cibo si trovano nei ripiani più alti della cucina e per poterli afferrare dobbiamo fare un salto.

Semplificare: da fermi. Ognuno dice quale cibo ha afferrato.

Aumentare la difficoltà: sulla linea di pendio, più salti in successione.

Applicare lo stacco a due piedi

Il fantasma del castello è annoiato e ci sfida a saltare.

1. Esercizio: Chi riesce a saltare più in alto del fantasma?

Semplificare: terreno pianeggiante.

Aumentare la difficoltà: a coppie, saltare a comando.

Acquisire il valzer

Mostriamo tutto il nostro regno.

1. Esercizio: Mostrare il regno.

Effettuare un valzer così da riuscire ad indicare con la mano anteriore tutto il nostro regno.

2. Esercizio: Serata danzante.

La famiglia reale danza con le braccia tese e busto eretto. Valzer.

Semplificare: a coppie con il maestro

Aumentare la difficoltà: variare la posizione delle braccia (sui fianchi, lungo il corpo, sopra la testa).

Chiusura della giornata

Mostrare a tutto il reame cosa abbiamo imparato e ripetere le forme viste in giornata.



Fotos: Mario Curti

Conclusione

Arsène Page, Head of Education Ski & Kids

E se Snowli visitasse la terra anche durante le altre stagioni? Non potrebbe essere un'idea per motivare i bambini ad affrontare nuove avventure?

Approfittando di quanto scrive Mauro Terribilini tra le righe di «Come nacque Snowli» possiamo immaginarci un futuro ricco di novità.

«Ad oggi Snowli ha già percorso quasi il giro del mondo animando le lezioni sulla neve di almeno quattro continenti. Regolarmente rientra al suo pianeta d'origine per riavvicinarsi alla famiglia, ma appena cade la neve sulla terra, Snowli ritorna. Chissà se un giorno deciderà di conoscere altre caratteristiche del nostro pianeta?»

Magari in primavera Snowli insegnerà ai suoi amici a scoprire il paesaggio terrestre in bicicletta, mentre durante il periodo estivo motiverà i bambini a divertirsi con l'acqua. In autunno proporrà delle escursioni in montagna per conoscere i colori e le bellezze delle nostre montagne e insegnerà le prime arrampicate.

Con un ritorno regolare di Snowli sulla terra i bambini non dovranno più attendere l'inverno per rivedere il loro amico. Saranno spesso in contatto con lui per approfittare delle sue competenze ed imparare nuove attività durante tutto l'anno.

Auguro a tutti gli amici degli sport sulla neve, grandi o piccoli, una fantastica, divertente e indimenticabile stagione invernale senza incidenti.

Il vostro Snowli e i suoi amici



Bibliografia

Swiss Snowsports Association (2010):
Serie di manuali «Sport sulla neve in Svizzera», Belp

Swiss Snowsports Association (fino al 2012):
«Tutte le pubblicazioni», Belp

Swiss Snowsports Association (2002):
Insegnamento ai bambini, Belp

Swiss Snowsports Association (2006):
Idee per l'insegnamento ai bambini, Belp

Trovate tutti i manuali di SWISS SNOWSPORTS e le riviste Academy su www.snowsports.ch

Impressum

Direzione progetto Arsène Page

Direzione redazione Arsène Page, Andri Poo

Autori Baba Haussener, Christoph Bühlmann, Fränzi Berther, Isa Jud, Martina Zumstein, Mauro Terribilini, Patrick Baumann, Sabrina Blattner

Interlocutori Membri dello Swiss Snow Education Poo

Traduzione e revisione italiana Chiara Medolago, Davide Schaer, Mauro Terribilini, Pascal Stadler

Fotografie Mario Curti

Grafica Atelier e illustrazioni J & L Zbinden Mathieu, CH-3268 Lobsigen

Indirizzo redazione SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Realizzazione grafica e stampa Somedia Production, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, www.somedia-production.ch

Cambiamenti di indirizzo direttamente a SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Prezzo compreso nella tassa per i membri dell'associazione SWISS SNOWSPORTS

Diritti di riproduzione Gli articoli e le fotografie pubblicati nell'ACADEMY sono protetti dai diritti d'autore. Ogni riproduzione e copia è possibile solo con accordo preventivo della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviate senza il suo accordo.

Stampa 16 500 esemplari, di cui 11 050 in tedesco, 3450 in francese, 2000 in italiano