

Gruppo Verbanese Sciatori Ciechi



Progressione didattica Sci nordico



2014



Esercizi di riscaldamento e coordinazione

- Piegamenti sulle caviglie-ginocchia/ saltelli sul posto/ rotazione del busto/ oscillazione delle braccia/ spinta delle braccia.
- Camminare senza sci tenendo l'allievo per mano.
- Camminare senza sci impugnando i due bastoncini.
- Camminare tenendo il bastoncino dell'allievo.
- Camminare oscillando le braccia in opposizione alle gambe (passo di marcia).



Attrezzatura

- Conoscenza tattile dello strumento (sci-bastoncini-scarpa).
- Agganciare gli sci.
- Impugnare i bastoncini.
- Avanzare calzando un solo sci e impugnando i due bastoncini per sperimentarle l'azione di caricamento dello sci e spinta della gamba senza sci (monopattino).
- Calzare i due sci e assumere la posizione di base.

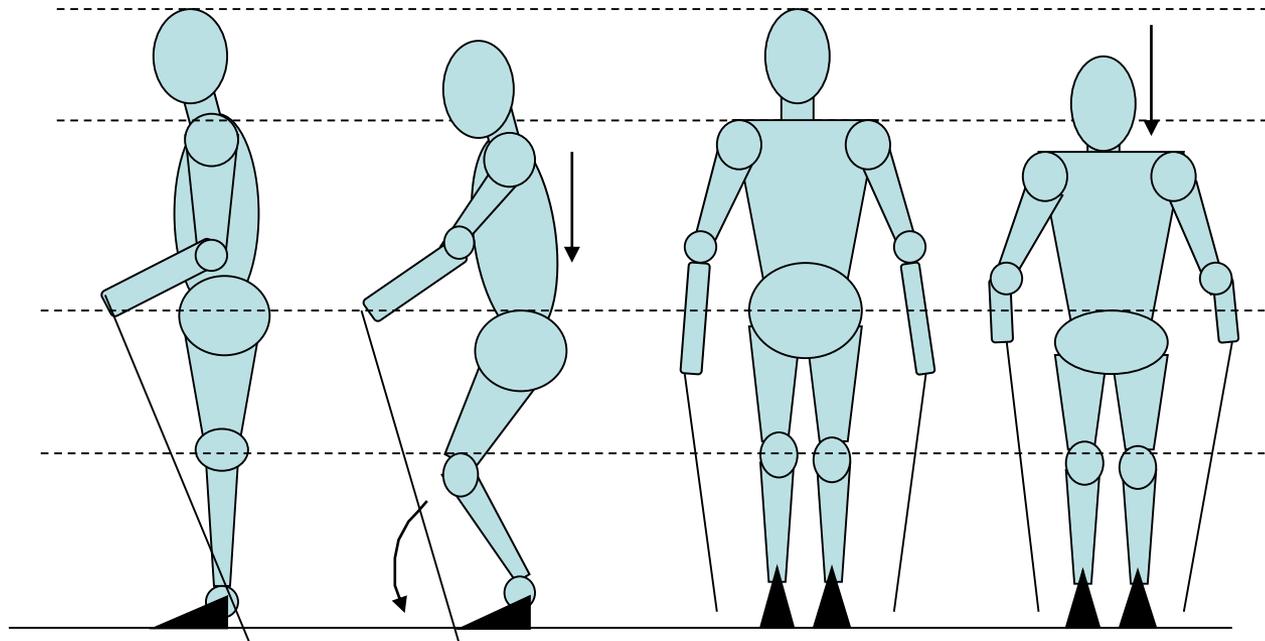


Posizione di Base

La posizione di base di tutti gli esercizi di sci di fondo consiste nel **piegamento della caviglia**

visione laterale

visione frontale

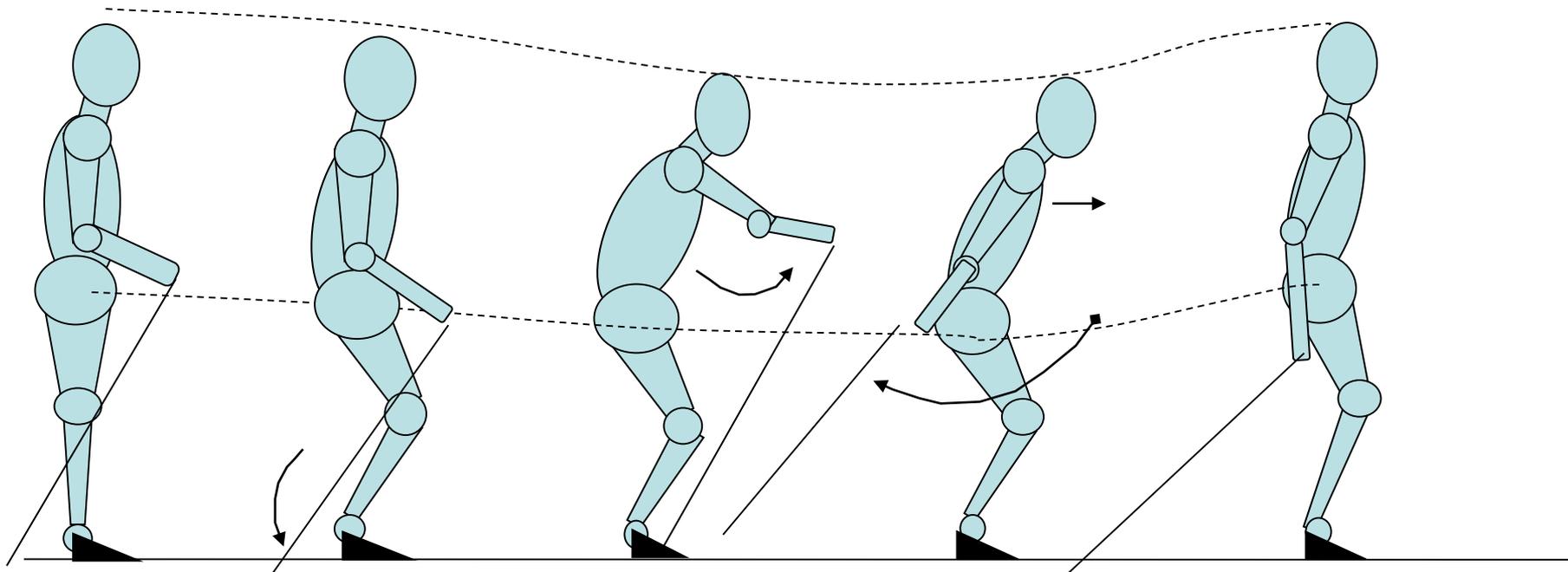


In piedi

in posizione = piegamento delle caviglie
(si abbassano di conseguenza ginocchia, bacino e spalle ma il sedere non arretra rispetto alle caviglie)
le braccia sono naturalmente semiflesse in avanti e distanziate dal corpo



Spinta elementare



In piedi

in posizione:
piegamento
delle caviglie

proiezione in avanti
delle braccia e del busto

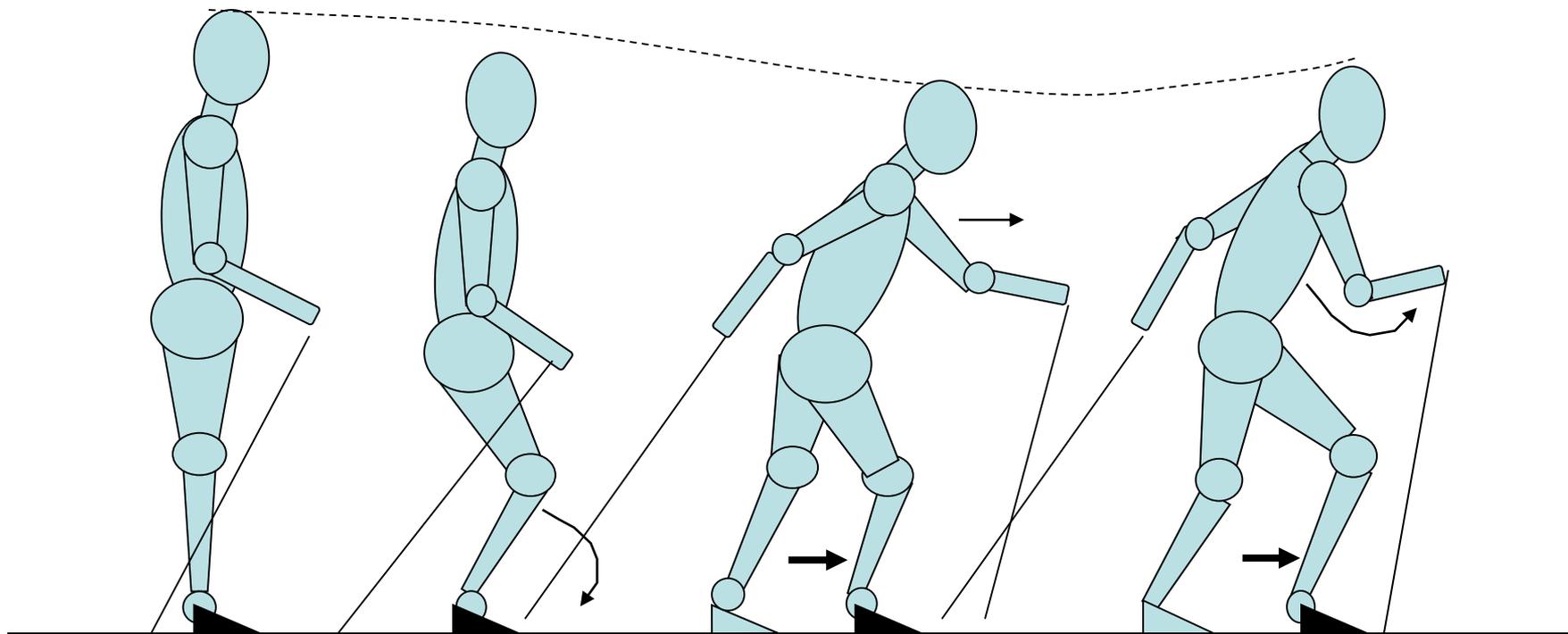
spinta di braccia
a piedi uniti
lasciando scorrere le mani fino
all'altezza del bacino e oltre

(*) in nero il/i piede/i con il carico del corpo



Passo elementare

Avanzare mediante spinte alternate delle gambe facendo **SCIVOLARE** gli sci sulla neve
Le braccia assecondano il movimento oscillando in modo alternato



In piedi

in posizione:
piegamento
delle caviglie

Scivolamento in avanti
di un piede con pressione
del corpo

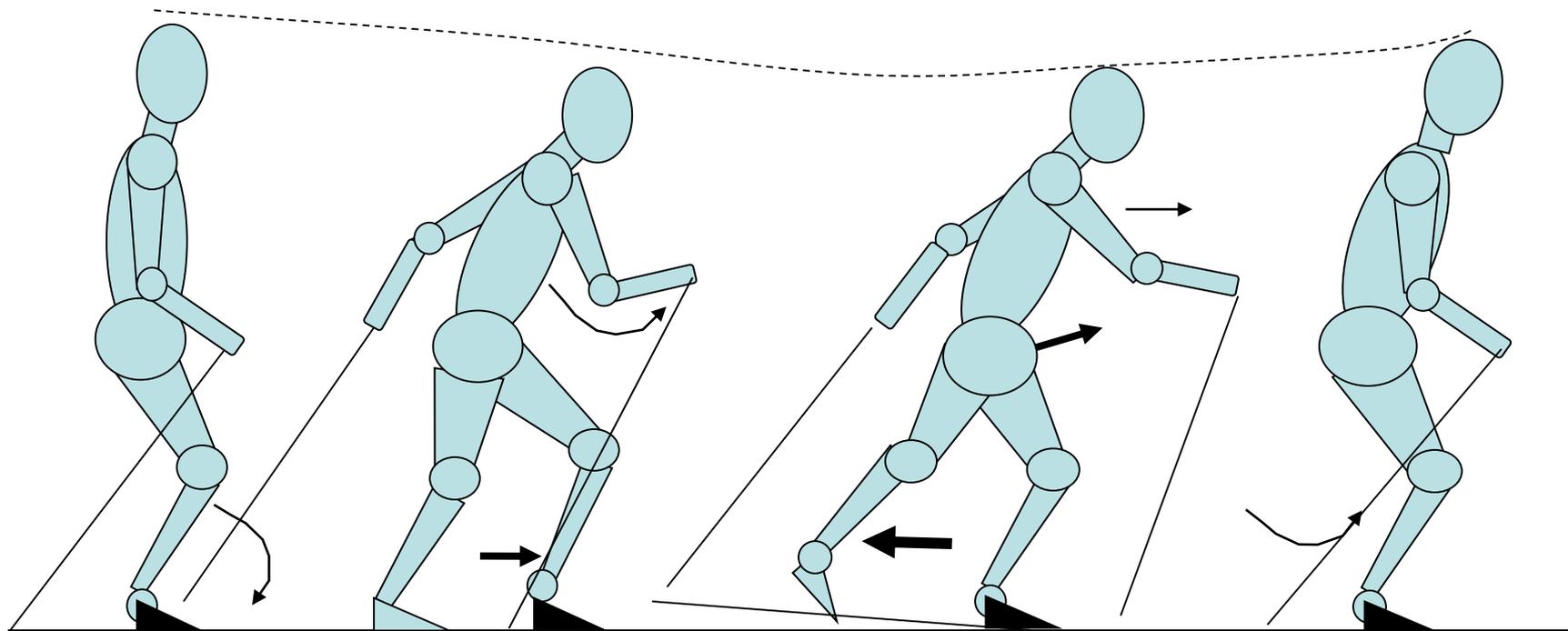
..e alternativamente
dell'altro piede spostando
su di esso il peso del corpo

(*) in nero il/i piede/i con il carico del corpo



Passo Alternato base

Velocizzare il passo elementare con una spinta sulla gamba arretrata



in posizione:
piegamento
delle caviglie

Scivolamento in avanti
di un piede con pressione
del corpo

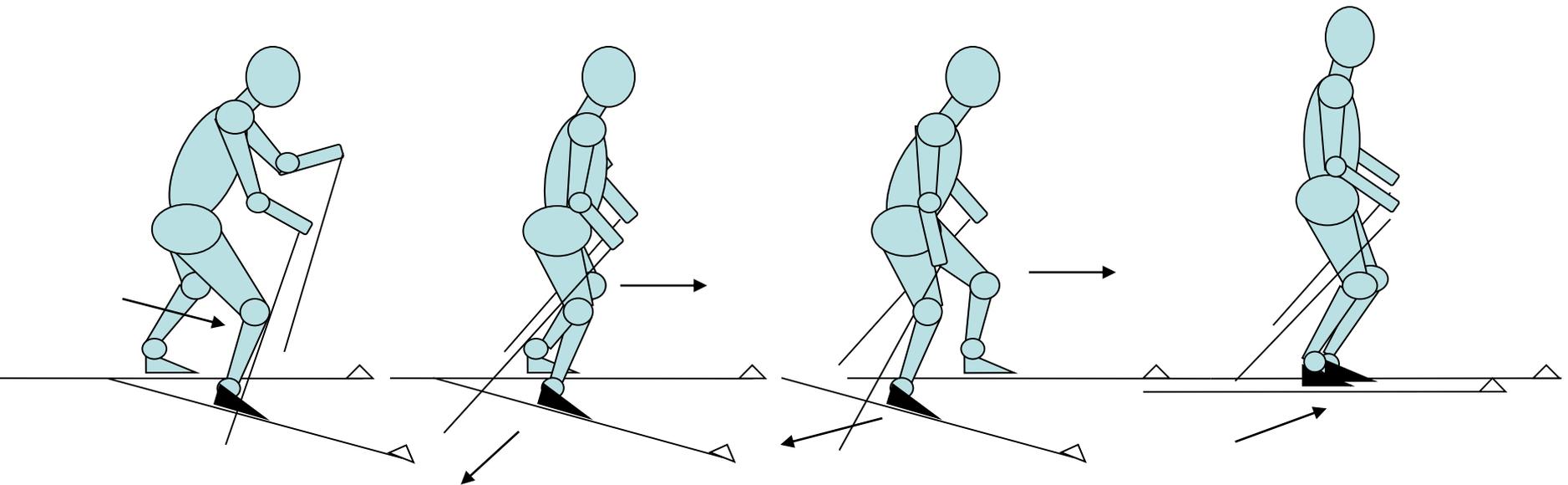
Spinta de piede che
arretra e proiezione
del bacino e delle
spalle in avanti

Riunire

(*) in nero il/i piede/i con il carico del corpo



Mezza lisca o spina di pesce



Avanzare e
divaricare uno sci
fuori dalla traccia
con avanzamento delle
braccia e del busto

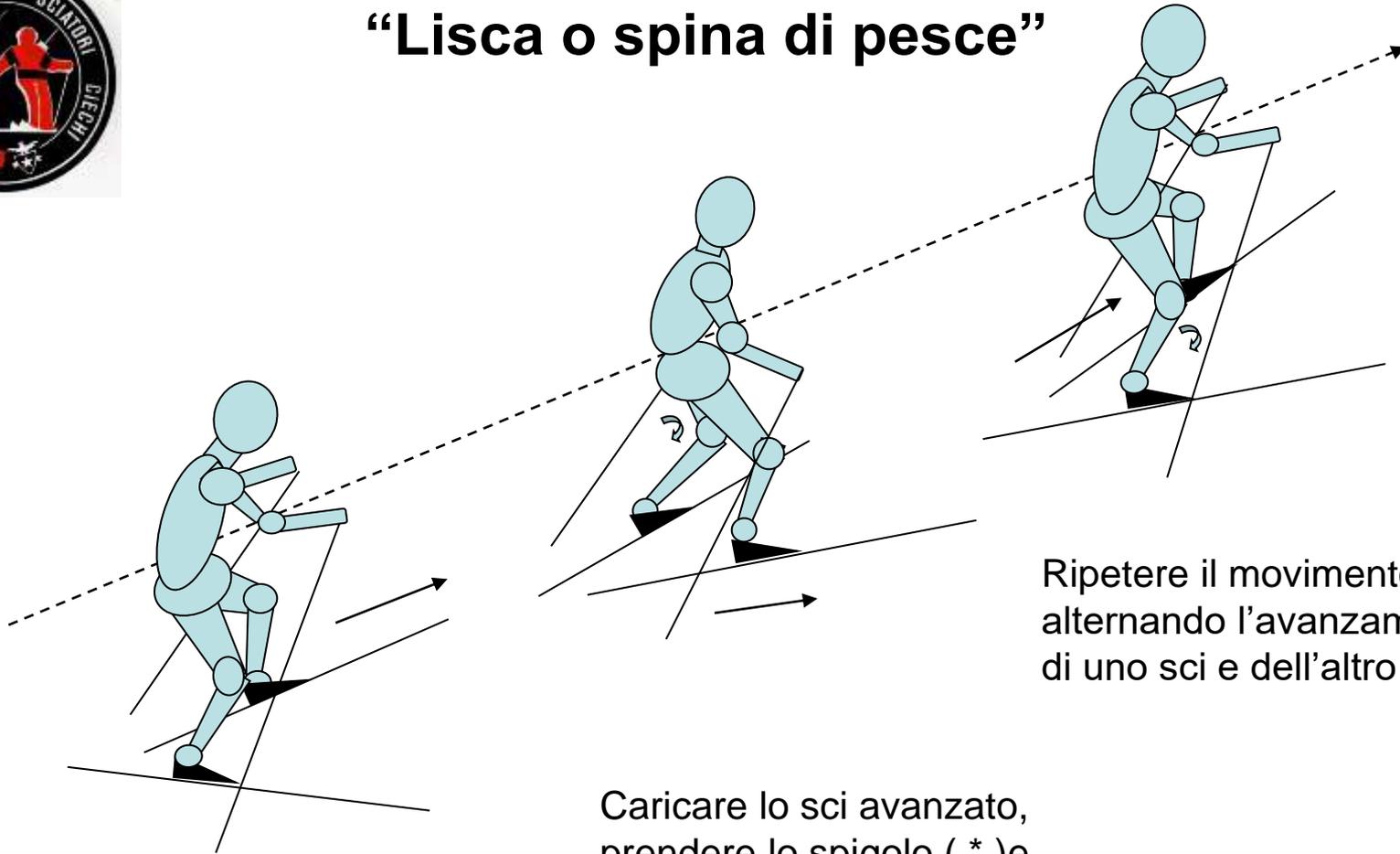
Caricare lo sci divaricato
e spingere indietro
con le braccia...

...spostando il busto
in avanti sullo sci che rimane
nella traccia e facendolo
scivolare in avanti

Riunire le
gambe



“Lisca o spina di pesce”



Ripetere il movimento
alternando l'avanzamento
di uno sci e dell'altro

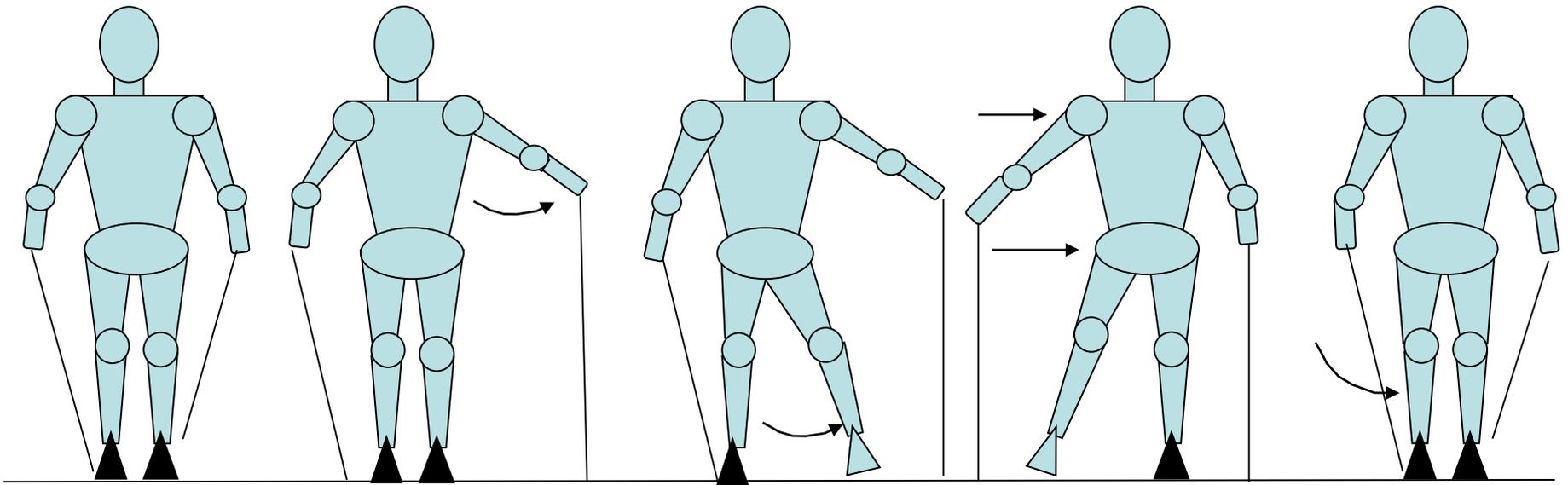
Dalla posizione base
divaricare e caricare
uno sci tenendo le braccia
e il busto in avanti

Caricare lo sci avanzato,
prendere lo spigolo (*) e
avanzare l'altro sci tenendo
le punte divaricate
e spingendo con le braccia

(*) La presa dello spigolo
richiede l'angolazione
del ginocchio



Spostamento laterale



Posizione
base

Spostamento
laterale del
bastoncino

Spostamento
laterale della
gamba

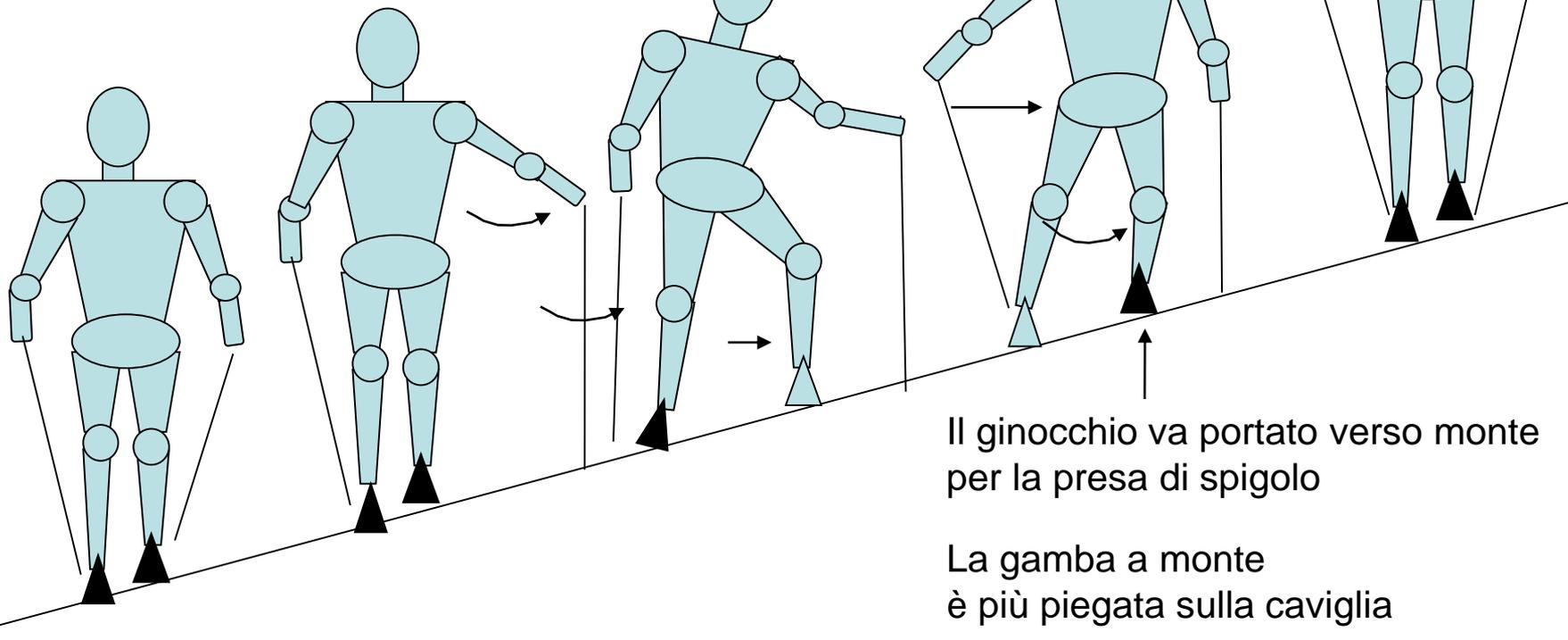
Spostamento
laterale del
corpo sulla gamba

Ricongiungimento
(richiamo della
gamba)

(*) in nero il piede con il carico del corpo



“Scaletta” o passo di salita



In posizione

Spostamento
laterale del
bastoncino

Spostamento
laterale della
gamba

Spostamento
laterale del
corpo sulla gamba

Ricongiungimento
(richiamo della gamba)

Il ginocchio va portato verso monte
per la presa di spigolo

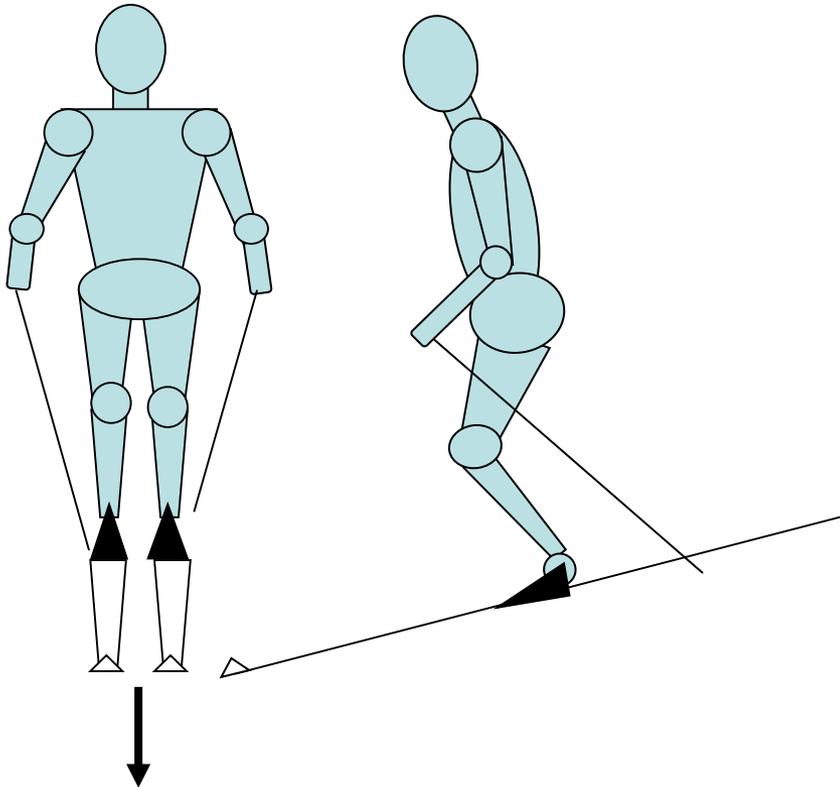
La gamba a monte
è più piegata sulla caviglia



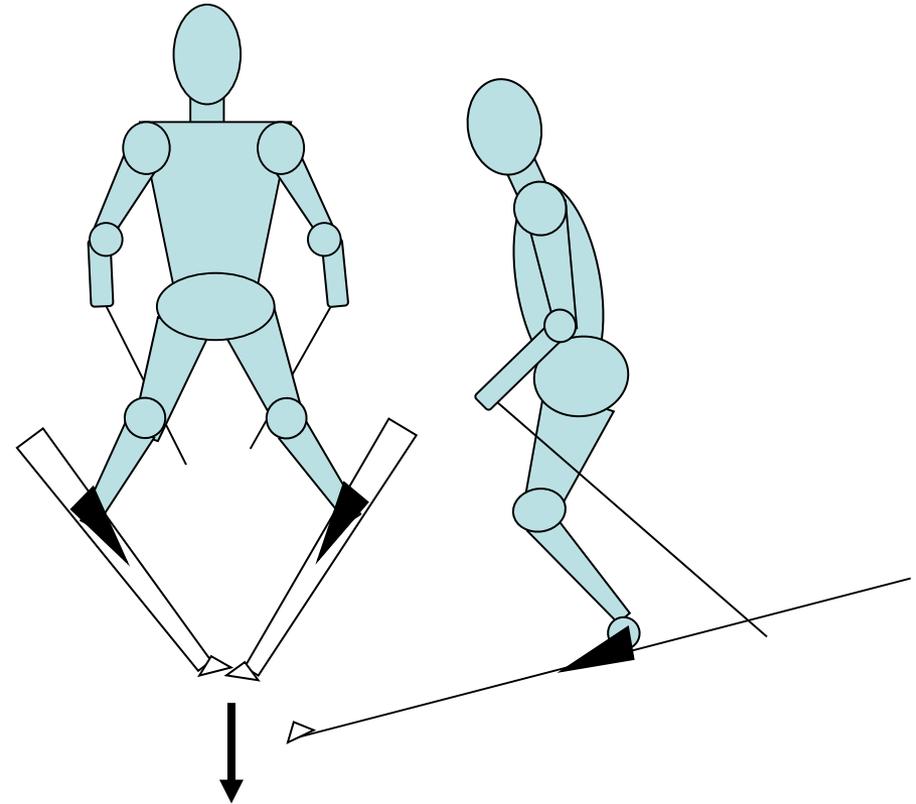
Discesa

Discesa a "spazzaneve"

Discesa o scivolata elementare



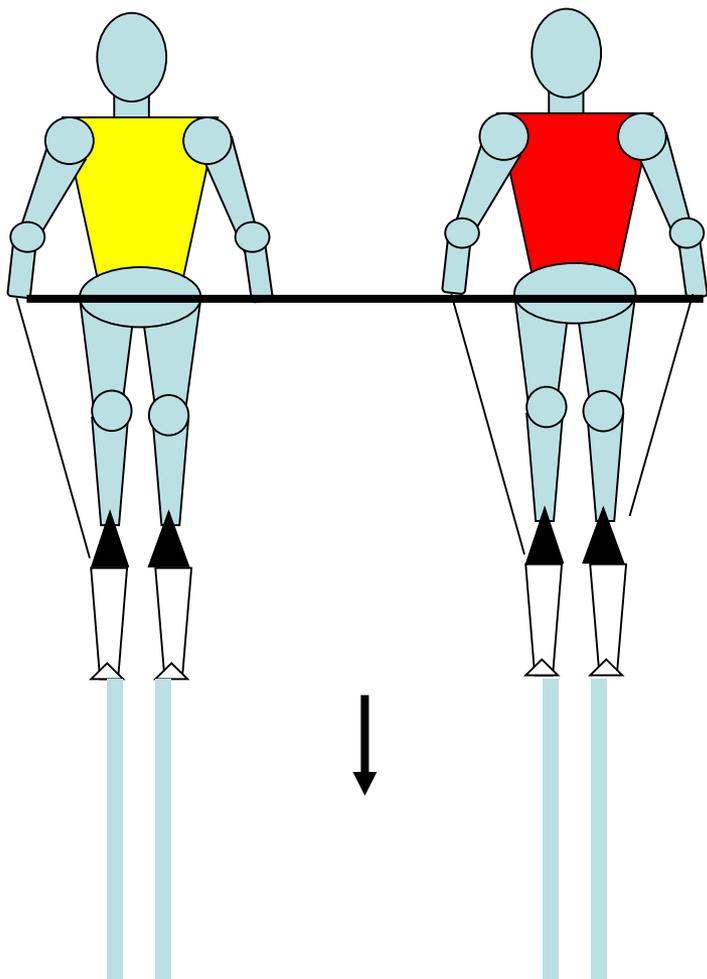
Mantenendo la posizione base
(caviglie e ginocchia piegate)
lasciare scivolare gli sci paralleli
sulla linea di massima pendenza



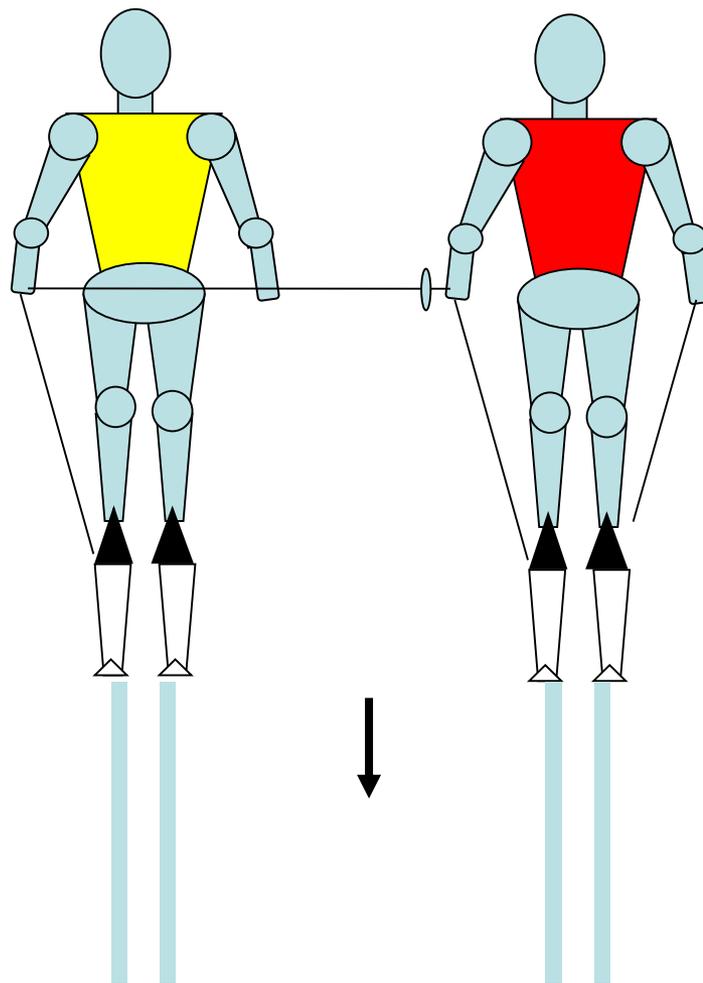
Mantenendo la posizione base
(caviglie e ginocchia piegate)
divaricare le code degli sci
mantenendo vicine le punte
e lasciare scivolare gli sci verso
la linea di massima pendenza



Discesa elementare assistita



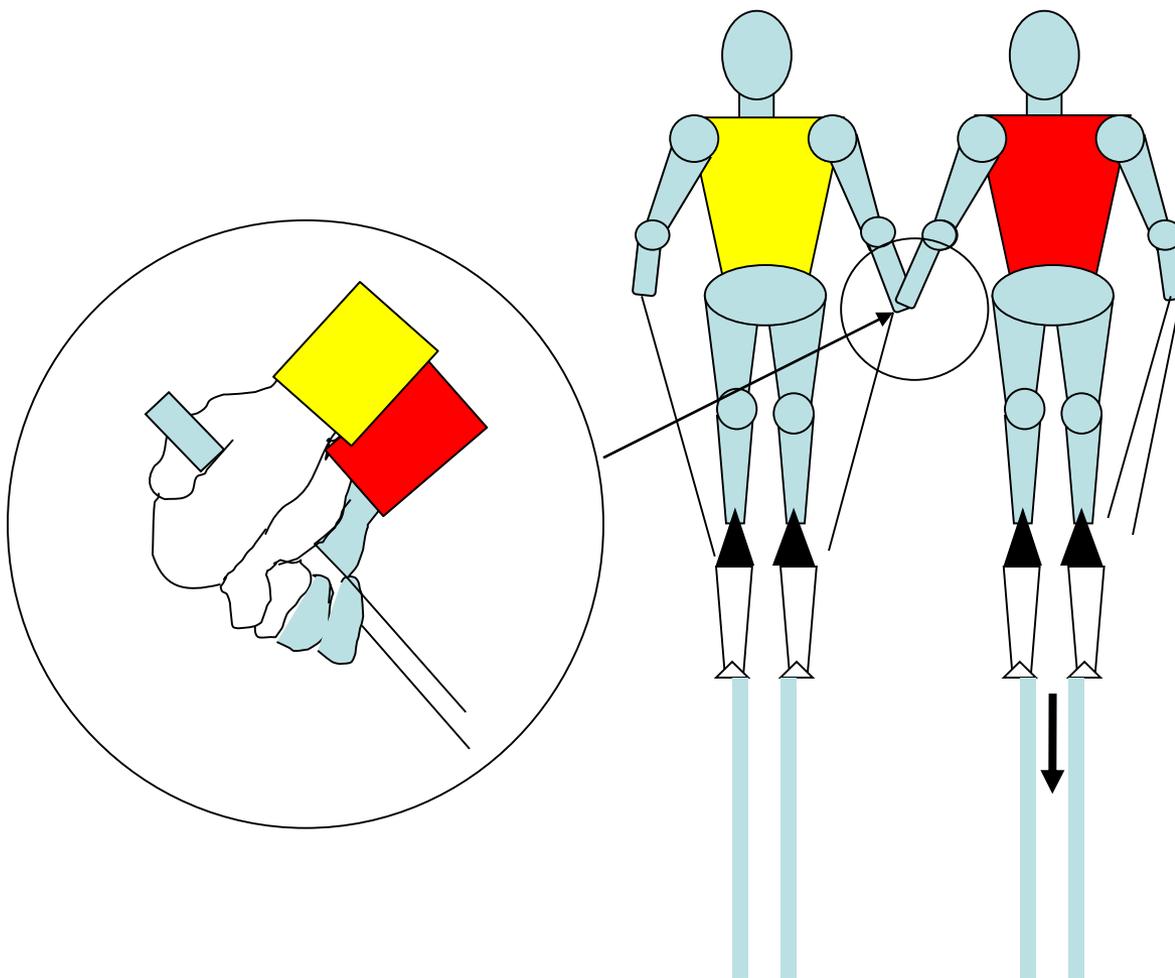
Utilizzare la sbarra semplice



Utilizzare il bastoncino dell'allievo



Discesa elementare assistita



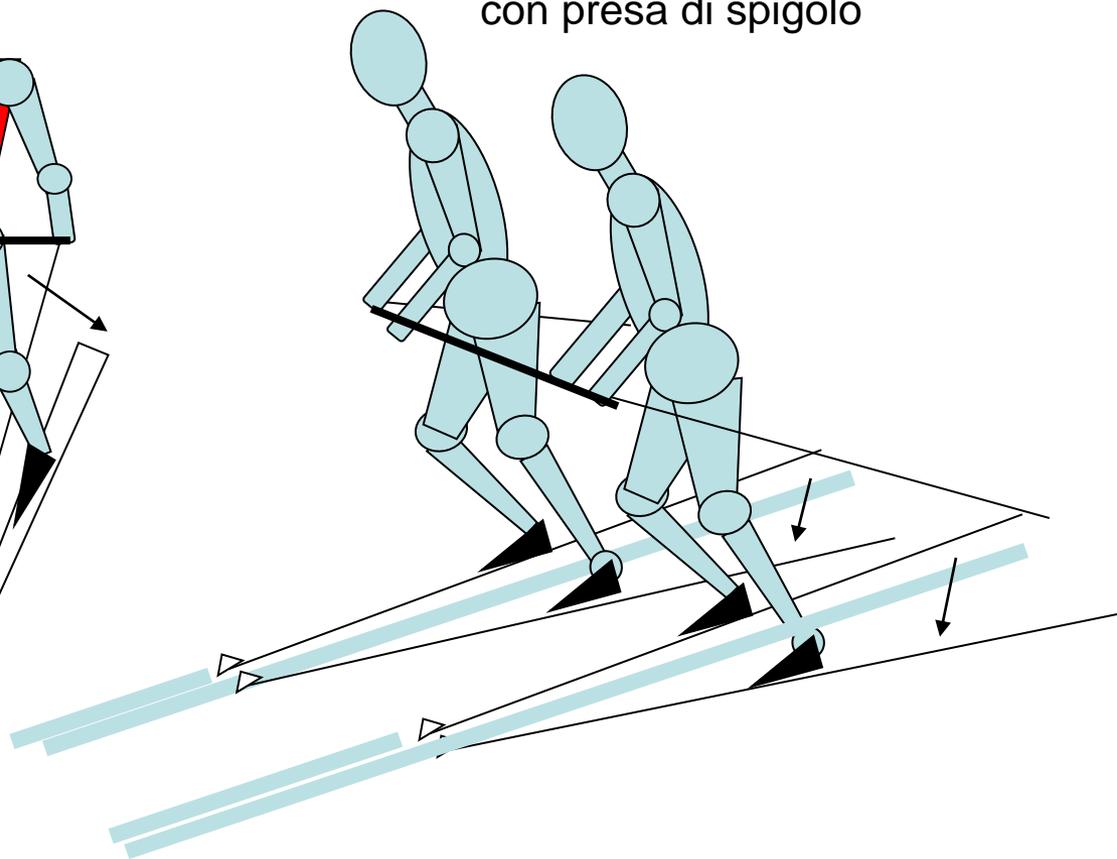
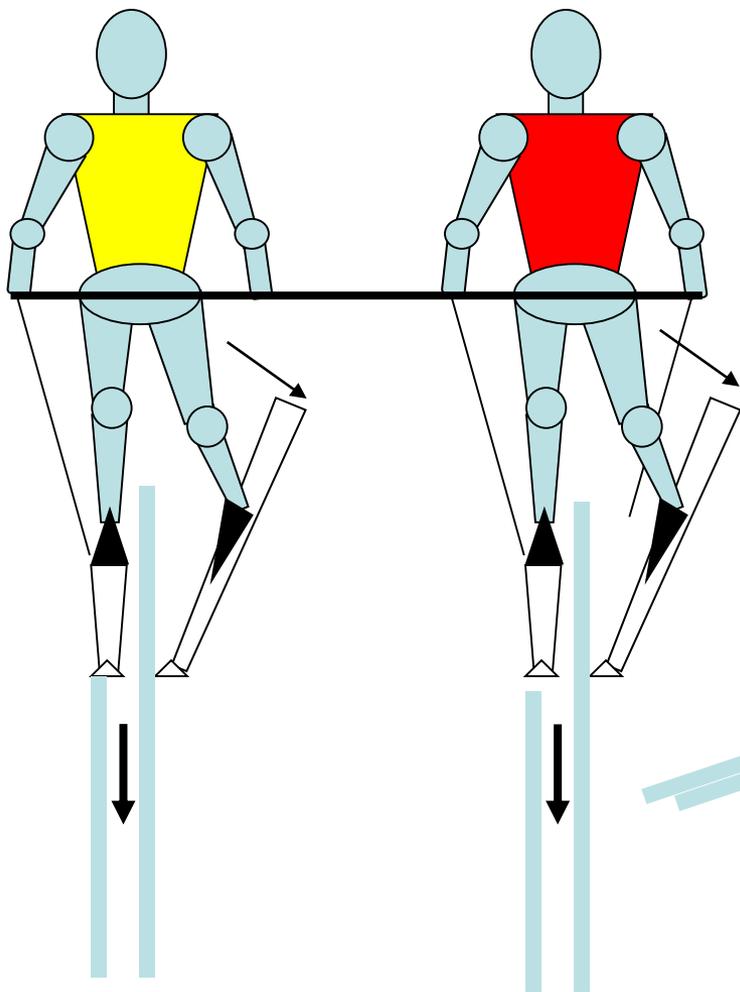
Impugnare il bastoncino dell'allievo sotto la sua mano



Frenata elementare assistita

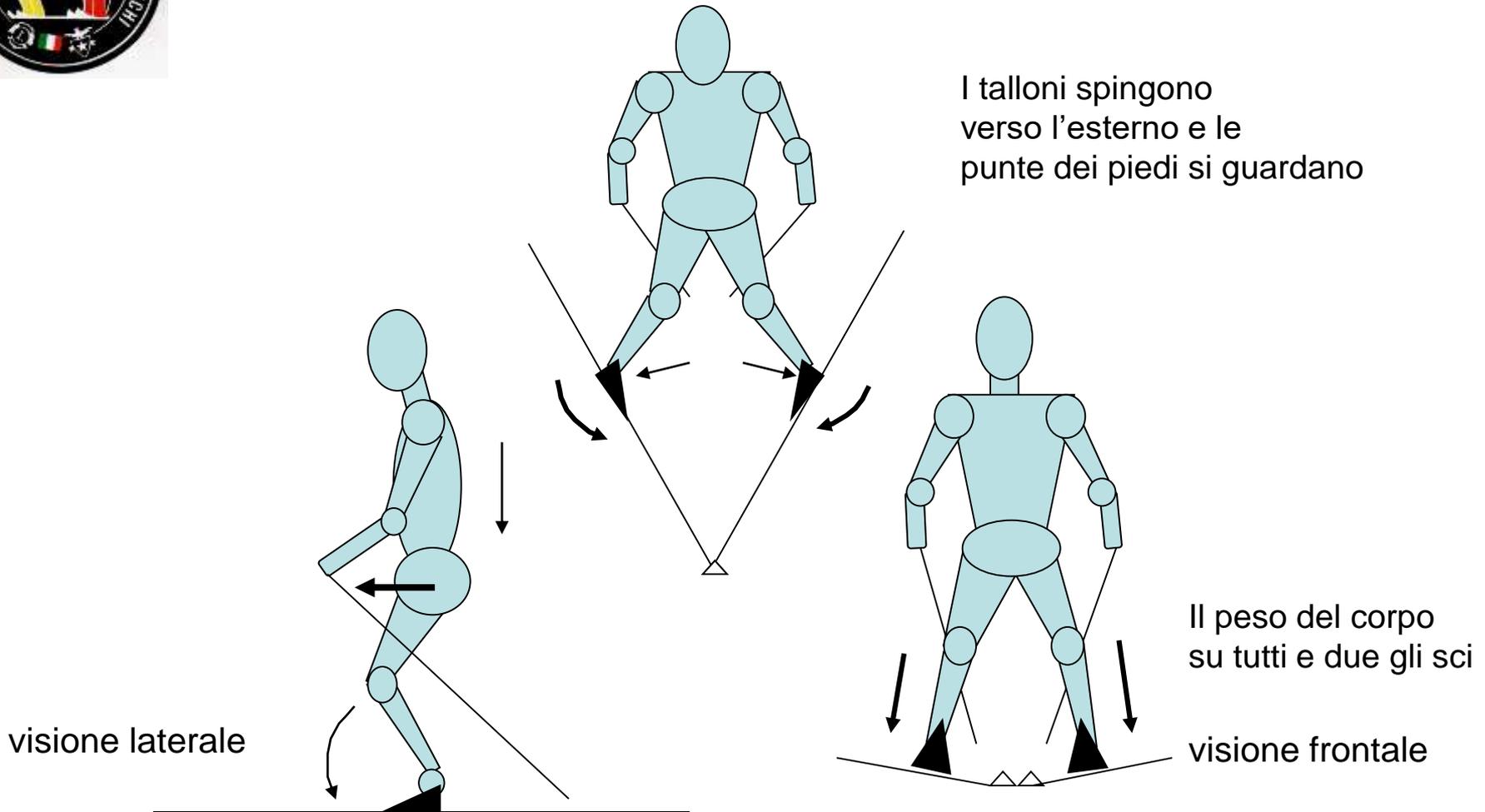
(mezzo spazzaneve)

Mantenendo la posizione base (caviglie e ginocchia piegate) divaricare la coda di uno sci mantenendo vicine le punte e esercitare una spinta laterale con presa di spigolo





“Spazzaneve” centrale

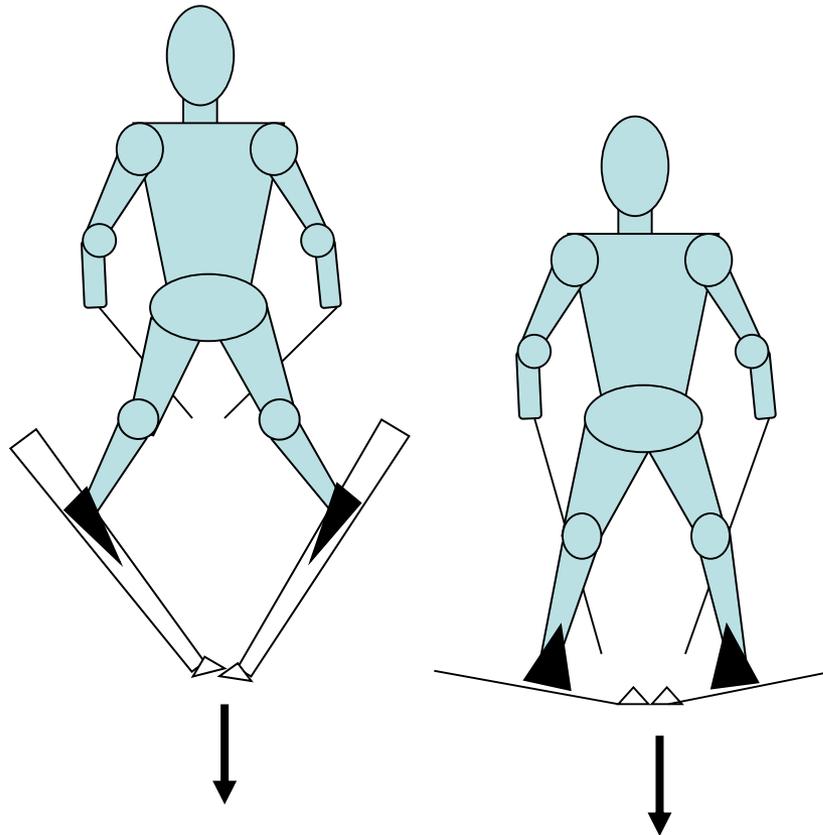


in posizione: piegamento delle caviglie
allargamento delle ginocchia
spostamento in avanti del bacino
rotazione all'interno delle caviglie (le punte dei piedi si guardano)



“Spazzaneve” centrale

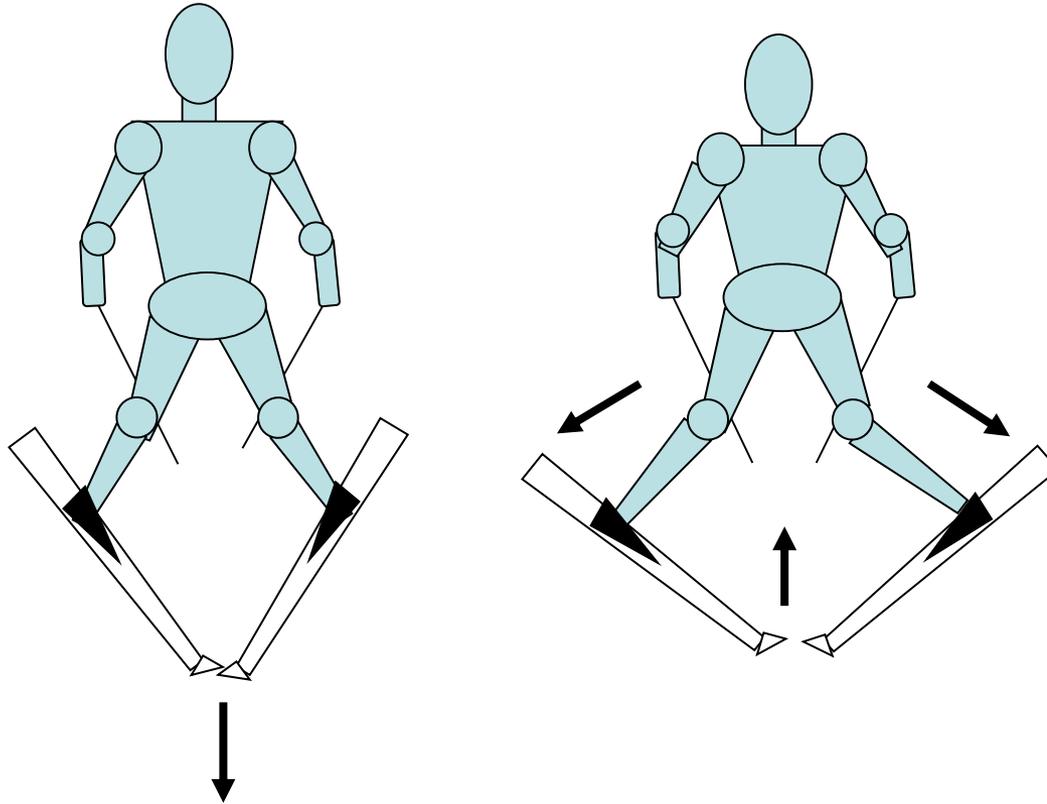
Discesa a “spazzaneve”



Dalla posizione di spazzaneve centrale “appiattare” gradualmente gli sci lasciandoli scivolare in avanti. Mantenere il piegamento sulla caviglie.



Frenata a “spazzaneve”

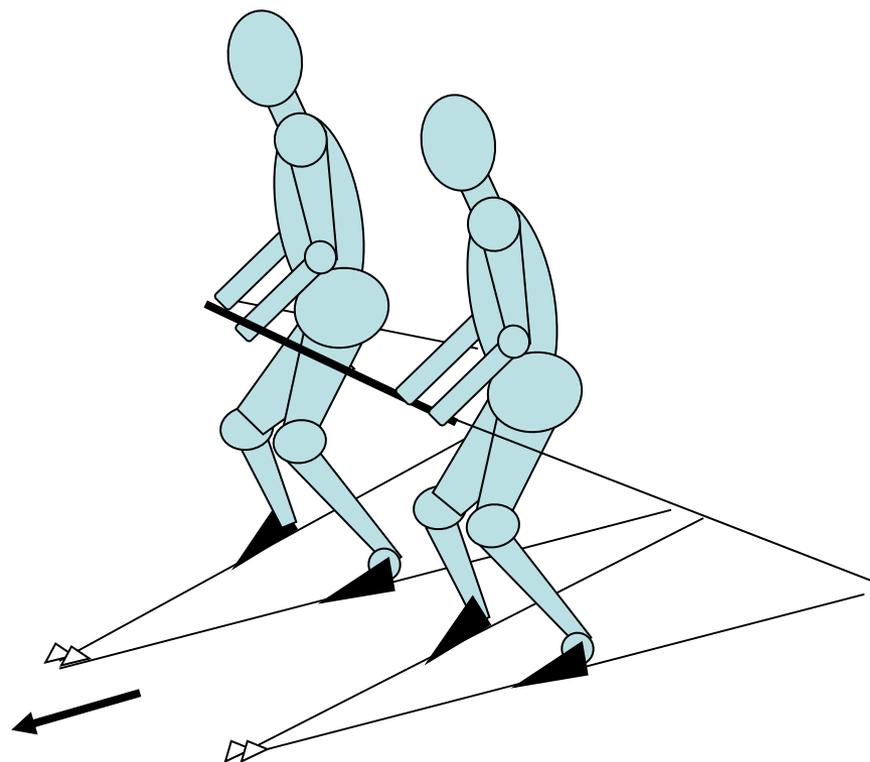
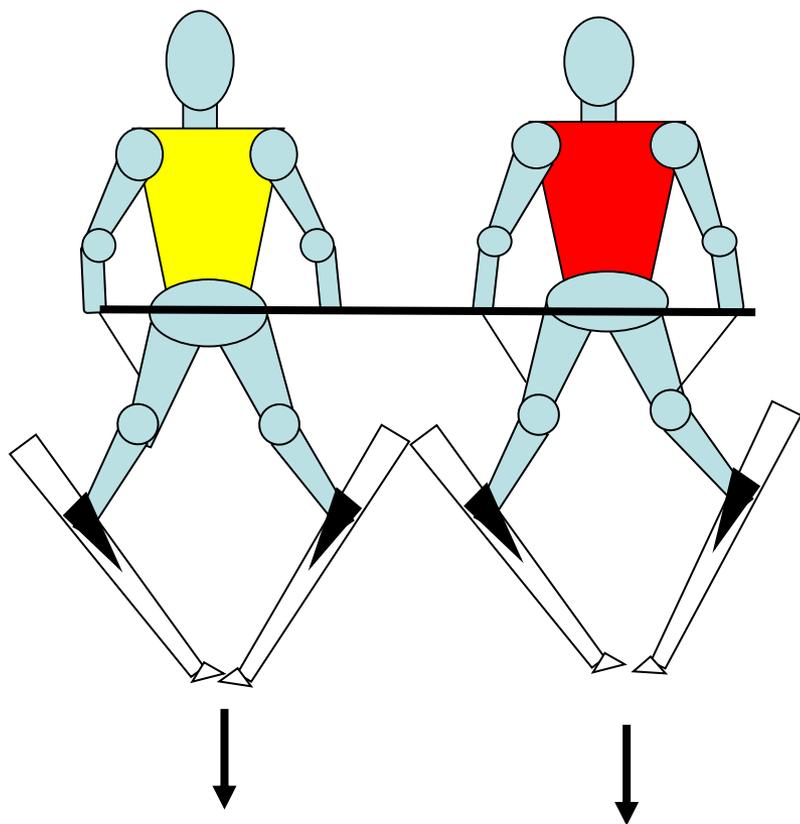


Mantenendo la posizione base (caviglie e ginocchia piegate) con il peso distribuito su entrambi gli sci esercitare una spinta laterale con rotazione dei talloni verso l'esterno divaricando ulteriormente le code degli sci per poi andare in presa di spigolo (angolazione delle ginocchia) e rallentare / frenare



“Spazzaneve” centrale

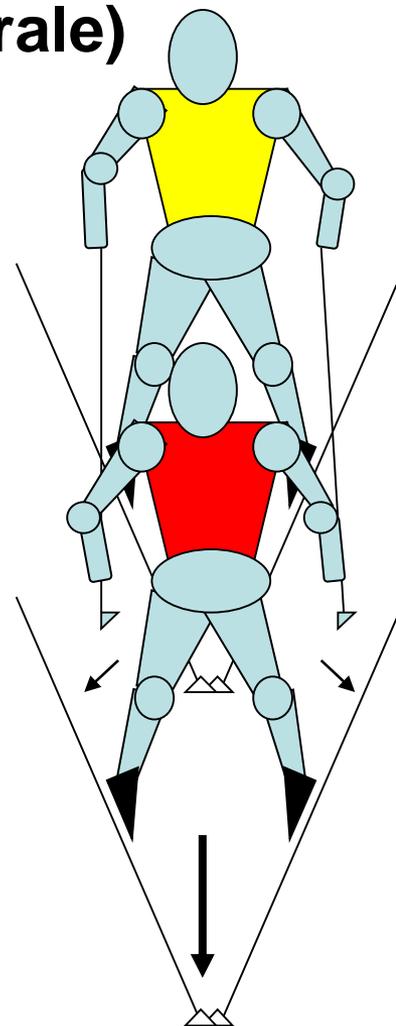
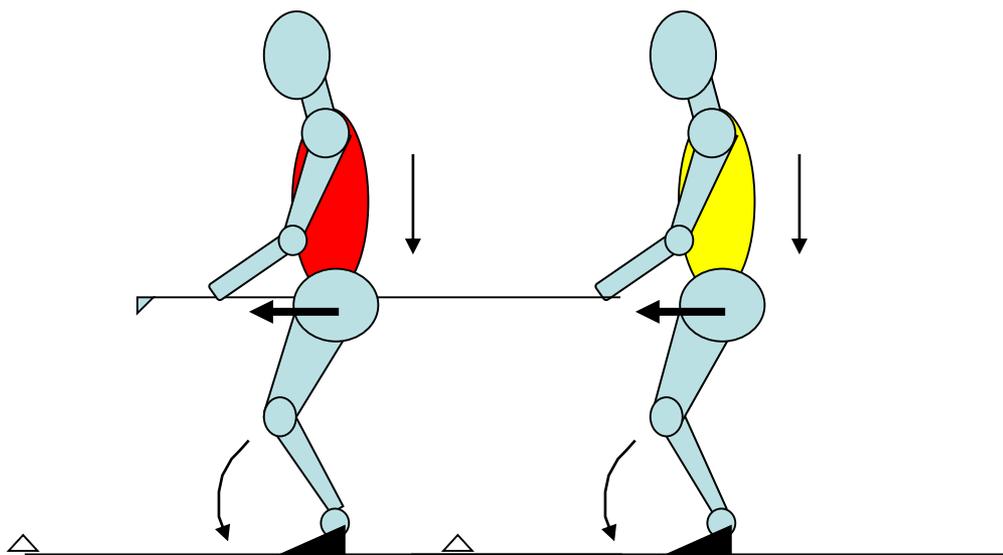
Discesa a “spazzaneve” assistita



Utilizzare sbarra semplice



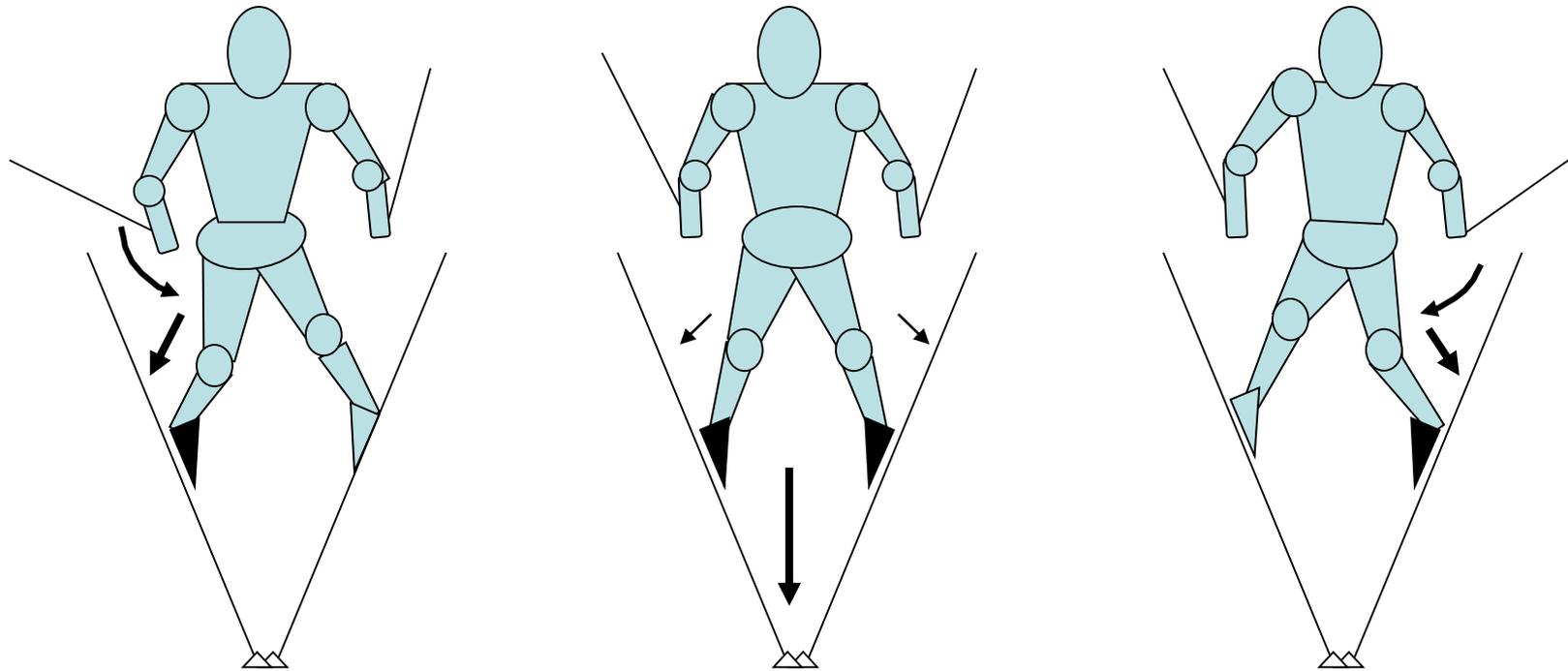
Discesa assistita “ a trenino” (con spazzaneve centrale)



Si utilizzano i bastoncini dell'accompagnatore dando l'impugnatura all'allievo (punte in avanti)



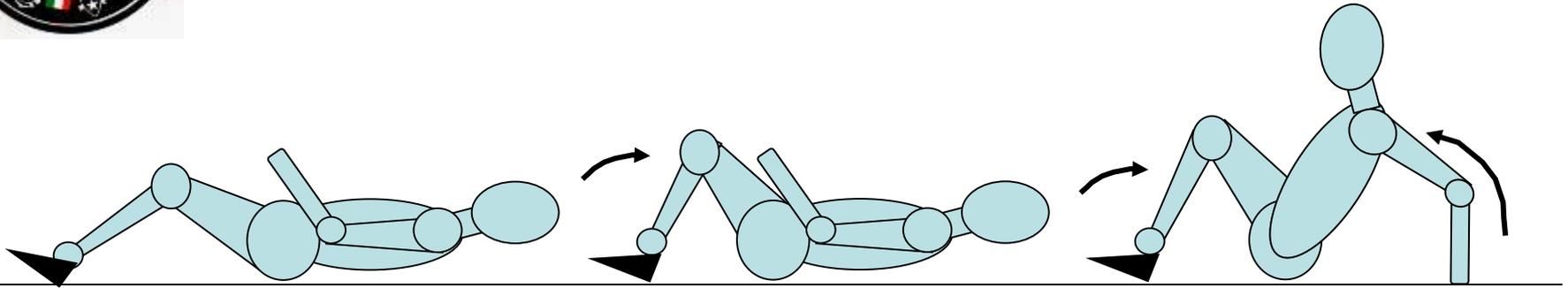
Curva a “spazzaneve”



Avanzando il ginocchio
e l'anca esterna alla curva
con le caviglie e le ginocchia piegate
caricare sullo sci esterno
(il busto resta piegato in avanti e le braccia
come nella posizione base)

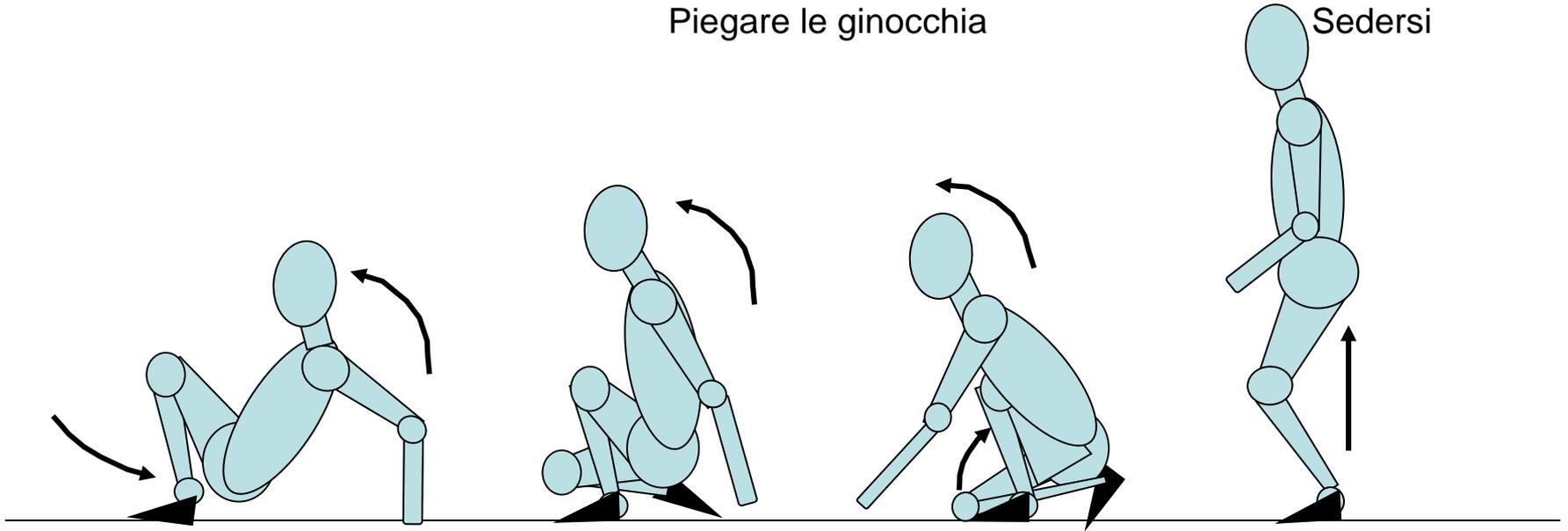


Alzarsi da terra



Piegare le ginocchia

Sedersi



Portare i talloni sotto il sedere

Piegare un ginocchio a terra

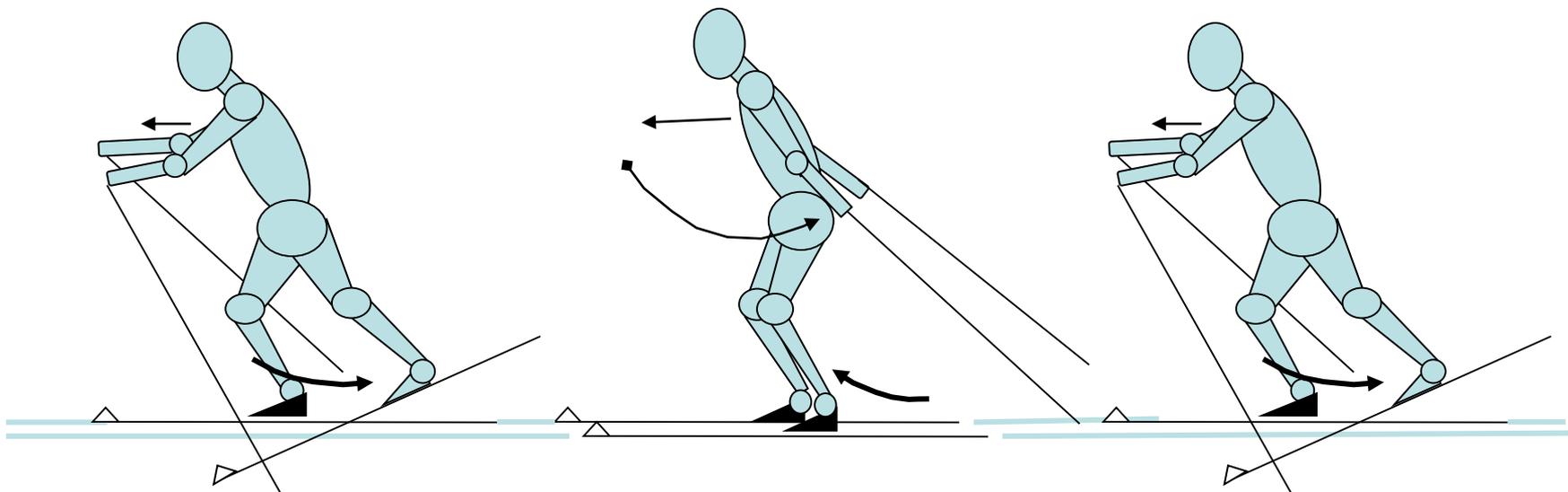
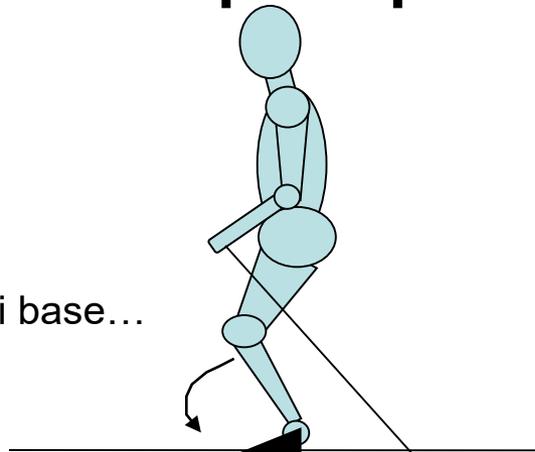
Portare in avanti il busto

Alzarsi



Scivolata spinta pattinato

Dalla posizione di base...



...proiettare il busto e le braccia in avanti, mantenendo il peso del corpo su uno sci e spingersi con l'altro sci divaricato verso l'esterno accompagnando con la spinta della

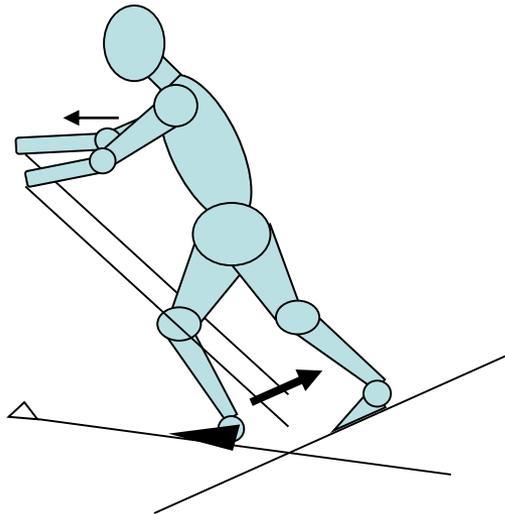
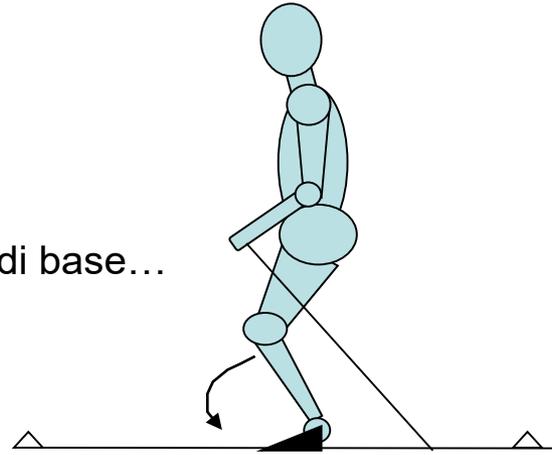
Completare la spinta con le braccia riunendo gli sci

Ripetere il movimento...

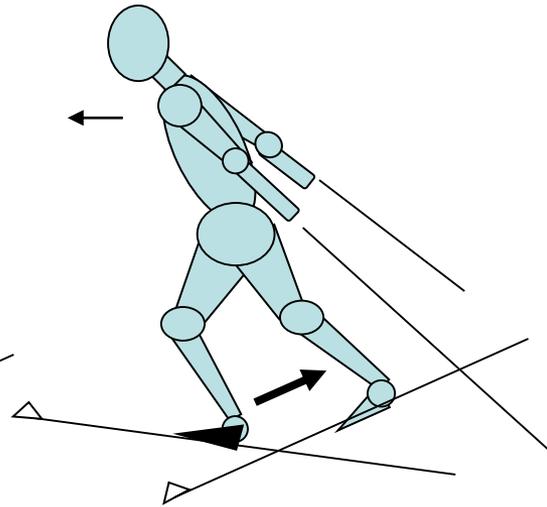


Passo Pattinato

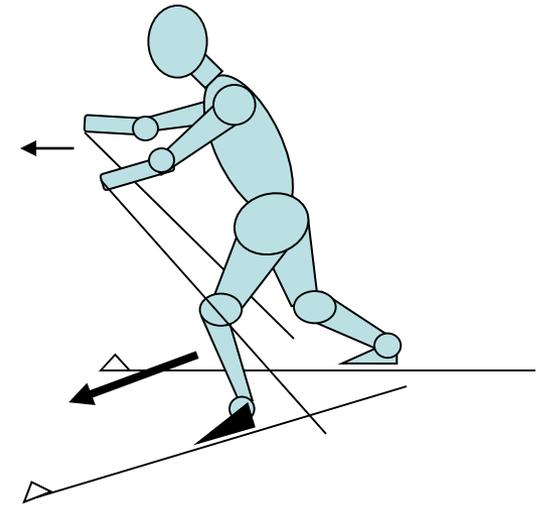
Dalla posizione di base...



...proiettare il busto e le braccia in avanti, divaricare uno sci, caricarvi il peso del corpo e spingersi con l'altro sci divaricato verso l'esterno



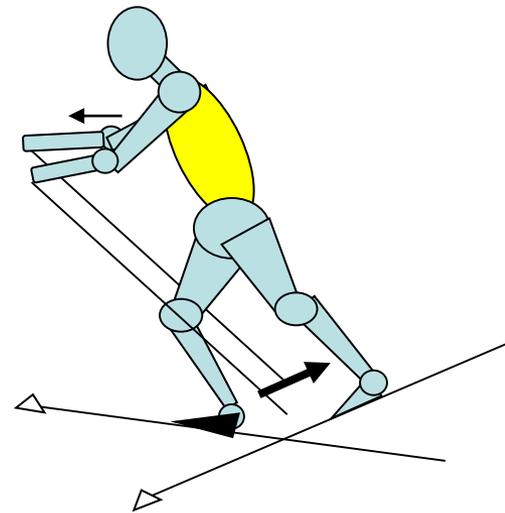
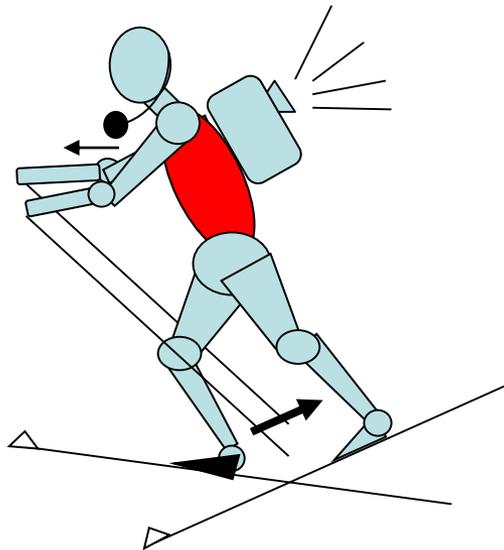
Completando con la spinta di braccia



Alternare il movimento sull'altro sci



Guida con microfono o metronomo



- 1- Mantenere una distanza non eccessiva dall'allievo
- 2- Indicare inizio e direzione della curva che ci si accinge a fare
- 3- Continuare a parlare nel microfono per mantenere il contatto vocale



Comandi e terminologia speciale

- **in posizione:** mettersi in posizione base
- **bastoncino destro / bastoncino sinistro:** allargare un braccio nella direzione indicata per cedere la presa del bastoncino alla guida
- **fuori destro/ fuori sinistro:** sollevare lo sci indicato per uscire dalla canalina aprendo il mezzo spazzaneve
- **esci a destra/ esci a sinistra:** uscire dalle canaline con spostamento laterale di uno sci per volta per effettuare un sorpasso o evitare un ostacolo
- **sinistra uno/destra uno:** spostare gli sci uno alla volta di una distanza corrispondente a quella tra le canaline



Norme generali

Estratto dal regolamento attività GVSC

1. assicurarsi di avere sempre con sé il manualetto con la progressione tecnica e le norme di sicurezza
2. all'arrivo nella località prevista raggiungere al più presto il proprio sciatore cieco
3. procurarsi le informazioni necessarie e lo skipass
4. controllare l'efficienza dell'attrezzatura dello sciatore cieco
5. portarsi ordinatamente agli impianti di risalita ed in caso di corsia preferenziale usarla con discrezione
6. valutare le condizioni climatico - ambientali e la praticabilità di piste ed impianti di risalita facendo riferimento alle indicazioni della commissione tecnica
7. eseguire rigorosamente il programma tecnico didattico previsto senza assumere rischi
8. sciare in gruppetti di due - tre coppie dello stesso livello, allo scopo di collaborare, facilitare il compito del supervisore tecnico ed anche favorire un più stretto rapporto di conoscenza tra componenti del gruppo
9. valutare le condizioni fisiche dello sciatore cieco durante l'attività
10. rispettare orari e punti di ritrovo previsti
11. provvedere per tutta la durata dell'uscita alle esigenze dello sciatore cieco
12. al termine di ogni uscita segnalare alla commissione sportiva gli eventuali problemi emersi ed esprimere un giudizio sull'esito dell'uscita stessa, onde consentire al consiglio direttivo e al direttore tecnico gli eventuali correttivi
13. evitare sciate libere anche in caso di esubero degli accompagnatori a meno di uno specifico permesso da parte della commissione tecnica
14. partecipare attivamente alla vita del gruppo anche dopo lo sci: riunioni, attività ricreative, etc.



Gruppo Verbanese Sciatori Ciechi

Via Rosmini 5 - 28921 VERBANIA - INTRA

Fax 0323 61016

email: info@sciatoriciechivb.it

www.sciatoriciechivb.it