

# Lo skateboard delle nevi

Autor(en): **Hänni, Markus / Dannenberger, Domenic**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001780>

## **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.

# Lo skateboard delle nevi

Gli appassionati di skateboard non devono più attendere con ansia i mesi estivi, perché è arrivato lo snowdeck. Figlio di genitori conosciutissimi quali lo snowboard e lo skateboard, questo nuovo attrezzo ha comunque bisogno di una certa disciplina, altrimenti fa quello che vuole...

Markus Hänni, Domenic Dannenberger

## Per prenderci gusto!

Scivolare, frenare, fare traversate, derapare o curvare non sono certo movimenti più semplici se si usa il nuovo attrezzo, ma grazie al piede «libero» si possono scoprire nuove forme d'esercizio e di gioco.

## Lo slittino

Gli allievi sono seduti sulla tavola e con l'aiuto delle braccia fanno avanzare lo snowdeck sul terreno pianeggiante.

Forme d'organizzazione:

- A sciame.
- Sotto forma di gara fra gruppi.
- A coppie: tirarsi e spingersi a vicenda.

## Il surf

Gli allievi cercano di restare in equilibrio sulla tavola. Per aumentare il grado di difficoltà possono assumere la posizione dell'angelo (in equilibrio su una gamba, piegati in avanti, braccia allargate).

## Organizzazione:

- A coppie: tirarsi e spingersi a vicenda.
- Sotto forma di gara fra gruppi.

## Spazzaneve

Due allievi eseguono con i loro attrezzi uno spazzaneve come con gli sci.

## Il tandem

Due allievi percorrono un tratto sulla stessa tavola.

## Il monopattino

Un piede sulla tavola, l'altro spinge sulla neve. Una volta raggiunta una velocità sufficiente scivolare il più a lungo possibile tenendo ambedue i piedi sulla tavola.

## Attenzione:

- Cinghietta (leash) fissata al polso.
- Cambiare la posizione dei piedi.

## Il decollo

Il piede posteriore è posto sul Tail (la parte posteriore della tavola), la tavola è rialzata ed orientata verso la linea di pendio. In seguito disporre l'altro piede sulla tavola e scivolare il più lontano possibile.

## Attenzione:

- Cambiare la posizione dei piedi.
- Provare l'esercizio anche scivolando all'indietro (Fakie).

## Monosci

I piedi sono disposti paralleli sulla tavola, rivolti nella direzione di sciata. Cercare di scivolare il più a lungo possibile.

## Attenzione:

- Un pendio in leggera pendenza è ideale per l'esercizio.
- L'esercizio si può provare anche scivolando all'indietro (Fakie).

## Controllare la velocità – sciare a vista

Come qualsiasi cittadino, chi pratica uno sport sulla neve fa uso della propria libertà personale, in particolare della libertà di movimento. Questa trova il suo limite laddove inizia la sfera di movimento altrui. Lo sport sulla neve infatti è regolamentato e perciò chi mette in pericolo o ferisce altre persone è punibile.

Il consulente giuridico deve sempre rilevare la responsabilità personale di chi pratica uno sport di scivolamento (sci, snowboard, carving, slittino, airboard ecc.). A questa responsabilità individuale corrisponde l'obbligo assicurativo degli impianti di risalita, che risulta dalle direttive SKUS per la costruzione, la gestione e la manutenzione delle discese da sport sulla neve.

## Gli ostacoli sulla discesa

La definizione della responsabilità degli utenti di nuovi attrezzi da neve (p. es. snowdeck, snowskater, snowscooter e persino airbord) si fonda su quanto enunciato dalla giurisprudenza nel caso di un incidente di slittino su una pista di sci: al pari di chi scende con una slitta, chi usa un nuovo attrezzo da neve deve essere cosciente che sulla pista egli è un ostacolo e deve quindi adeguare la sua discesa.

Tengo a precisare alcuni punti:

- Le piste da sport sulla neve sono riservate agli sciatori e agli snowboarder e non a chi pratica l'airbord o usa altri attrezzi da neve.
- Chi pratica l'airbord o usa nuovi attrezzi su queste piste, deve sapere che è tenuto ad adeguarsi agli sciatori e agli snowboarder e che deve rispettare le pertinenti regole di comportamento della FIS.
- La giurisprudenza si fonda sulle regole della FIS per valutare la diligenza da applicarsi sulle discese.
- Le direttive SKUS che comprendono anche le direttive della FIS possono essere scaricate dal sito [www.skus.ch](http://www.skus.ch) e ordinate gratuitamente.
- Le imprese assoggettate all'obbligo assicurativo sono libere di creare parallelamente alle piste da sport sulla neve, delle piste specificamente demarcate e destinate agli utenti di altri attrezzi da neve.
- I gestori di scilift possono limitare il trasporto di airbord e di altri attrezzi da neve.

Heinz Walter Mathys, avvocato

Presidente della Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve SKUS – [www.skus.ch](http://www.skus.ch), [heinz.mathys@jgk.be.ch](mailto:heinz.mathys@jgk.be.ch)

### Solo su un piede

Chi riesce a scivolare più lontano su un piede solo?

**Attenzione:** cambiare il piede d'appoggio.

### Slide

Su un pendio in leggera pendenza provare a scivolare sulla linea di pendenza e a fare delle traversate su entrambi gli spigoli. Valido come preparazione della forma Railslide.

**Attenzione:**

- Scegliere una zona con una pendenza tale da consentire una leggera accelerazione sulla linea di pendenza.
- Una pista ben preparata facilita la derapata.

### Frenata con curva

Dopo una breve discesa sulla linea di pendenza la tavola viene bloccata disponendola trasversalmente. In tal modo si prepara la forma Spray.

**Attenzione:** l'esercizio deve essere padroneggiato su entrambi gli spigoli.

### Duck Walk

Spostarsi nella direzione voluta procedendo in diagonale sollevando ed abbassando alternativamente la tavola a destra e a sinistra (prima sul Nose e poi sul Tail).

**Attenzione:**

- Esercizio adatto per terreno pianeggiante o pendio lieve.
- Con la camminata della papera (Duck Walk) si può procedere anche a ritroso.

### Pronti al volo

Non appena hanno acquistato confidenza con l'attrezzo, gli allievi possono provare i primi salti. La tecnica di salto e gli atterraggi presuppongono una certa abilità, ma possono essere curati e provati su terreni semplici.

### Switch

Sulla linea di pendenza gli allievi saltano dalla posizione Goofy (piede destro in avanti) alla Regular (piede sinistro in avanti) e viceversa.

**Attenzione:**

- La cinghietta deve essere fissata al polso.
- Il pendio deve avere una leggera pendenza.

### Ollie

Con l'Ollie gli allievi sollevano leggermente in aria l'attrezzo. Chi lo padroneggia può passare a provarlo sulla linea di pendio, sulle traversate e al di sopra di piccoli ostacoli. Per i più bravi il terreno offre svariate possibilità sotto forma di rilievi e collinette per provare varie forme di Airs e Grabs.

**Attenzione:**

- Provare sempre prima da fermi e su un terreno pianeggiante.
- L'Ollie lungo la traversa è molto impegnativo.
- Diverse varianti di Grab sono riportate nel manuale specifico di snowboard.

### Imparare a curvare

Come avviene con sci e snowboard, anche con lo snowdeck si possono realizzare curve di vario tipo. In ogni caso derapare ed eseguire curve a stile carving con raggi diversi, giocare con velocità e resistenza della neve diverte e dà sicurezza.

### A noi due!

Due ragazzi si tengono per le braccia e sostenendosi a vicenda provano alcune curve.

**Attenzione:**

- Grazie alla posizione d'aiuto reciproco l'avvio della curva è più semplice.
- Goofie e Regular possono lavorare di regola insieme senza problemi.

### Curve strette

Grazie ad una pressione correttamente dosata dello spigolo dalla parte delle punte (pressione con le dita dei piedi) e rispettivamente da quella posteriore (pressione con il tallone) si guida la tavola nella curva.

**Attenzione:** evitare sempre più la derapata in curva.

### Carving estremo

Con un'accentuata presa di spigoli si realizzano con la tavola ampie curve senza derapare. **Attenzione:**

- Variare velocità, terreno e raggio.
- Usando bicchierini di carta si può predisporre uno slalom parallelo.

### Spray

Dalla discesa sulla linea di pendio la tavola viene bloccata repentinamente grazie ad una contro rotazione. L'uso al massimo degli spigoli manda una cascata di neve fresca su quelli che stanno intorno!



Ogni inizio è difficile. Provare i primi salti su un terreno pianeggiante aiuta.

### Serpentina

Con delle rapide contro rotazioni si può ottenere una forma di serpentina corta.

**Attenzione:** su piste pianeggianti o di media pendenza.

### Tricks per farsi notare

Sulla base di rotazioni e salti è possibile tutta una serie di combinazioni. Di seguito ne presentiamo una minima parte, sperando di ispirare la fantasia del lettore!

### Wheelie

Dalla discesa sulla linea di pendio si sposta il peso sulla gamba dietro fino a far sollevare il Nose (parte anteriore della tavola). In questa posizione si deve ora scivolare il più a lungo possibile.

**Attenzione:**

- Il Wheelie può essere eseguito anche scivolando all'indietro (Fakie).
- I più bravi possono provare anche ad eseguire delle curve nella posizione Wheelie.



## Speed Check

Prima, durante o dopo la curva si dispone brevemente la tavola di traverso.

**Attenzione:** si tratta di una delle forme più difficili in assoluto!

## Slide

Boardslide (tavola di traverso) o Fifty-Fifty (tavola nel senso della lunghezza) sopra un paletto di legno o di plastica disposto sulla neve.

## Railslide

Diverse forme di Slide vengono eseguite su brevi Rails (sentieri nel Fun-Park).

**Attenzione:**

- Prima della discesa si dovrebbe visionare ogni Rail. Tenere le distanze, assicurare i salti per diminuire il rischio di infortunarsi.
- Si potrebbe rovinare la tavola.

## Turn come un valzer

Dalla discesa in diagonale si avvia una rotazione a 360°. Il Turn può essere eseguito in due modi: avviando una curva o uscendone.

## Powerslide in posizione Fakie

Con una Powerslide si cambia dalla discesa in avanti a quella indietro (Fakie) e si torna poi nella posizione originale.

**Attenzione:** per la corretta descrizione della tecnica rimandiamo alla pagina 72 del manuale specifico di snowboard.

## Noseturn e Tailturn

La curva sul Nose o sul Tail viene esercitata prima con l'aiuto del compagno, poi gli allievi provano ad avviare le curve con la nuova tecnica appresa. **m**

## Perché non dire «tavola»?

In effetti una precisazione linguistica a questo punto si impone. Board, Fakie, Ollie, Champ, Deck e Surf; sulle piste si parla una sola lingua, l'inglese. In effetti sin dai loro albori, queste discipline sono state dominate da mode e innovazioni d'Oltreoceano, per cui si è imposto un linguaggio cool e trendy internazionale e cosmopolita. La redazione di «mobile» dal canto suo non intende certo sottrarsi alle regole, anche perché a voler italianizzare si rischierebbe un grandissimo caos. Abbiamo quindi ripreso le definizioni in uso e ve le proponiamo tal quali, senza neanche preoccuparci di metterle fra virgolette.

Per chi non se ne intende ancora: slide (scivolare), nose (parte anteriore della tavola), tail (parte posteriore della tavola), fakie (scivolata all'indietro), grab (salto che si esegue tenendo la tavola), ollie (salto di base con appoggio sul tallone).

Ulteriori informazioni sul vocabolario dello snowboarder su: <http://www.freestyler.it/snowboard/school/trick/vocabolario.asp>



## Equipements pour clubs

8953 DIETIKON · Am Kirchplatz  
tél. 01 741 10 13 · fax 01 741 49 73

E-mail: info@marka.ch · Internet: www.marka.ch · fermé le lundi



# Marka Sport réalise vos vœux de survêtements individuels et uniques à l'image de votre association.



mod. MOLINO - manches détachables



mod. MUSTIK

Assortiment impressionnant comprenant  
entre autres:

- vêtements de loisir
- trainings et vestes pour associations
- tricot de sports et shorts
- choix de vêtements pour associations



jambes de pantalon détachables



**Oui,**  
*notre prochain projet est:  
un nouvel équipement  
individuel pour notre club!*

*Nous désirons recevoir plus d'informations à ce sujet!*

**MARKA  
Sport  
CLUBLINE**

tél. 01 741 13 10  
www.marka.ch  
e-mail: clubline@marka.ch

**MARKA  
Sport  
CLUBLINE**

la marque renommée  
du spécialiste  
pour les spécialistes