

CAS TICINO - TECNICA FUORI PISTA (SCI) - Piano di insegnamento



Giorno, data, luogo	Tema	Contenuto	Obiettivo	Basi	Durata
Sabato, 27.01.2024, DAVOS GR	1	Utilizzo strumenti di sicurezza (ARTVA, pala, sonda)	Il partecipante conosce e sa utilizzare correttamente il materiale di sicurezza a sua disposizione.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1.5h
	2	Posizione di base sugli sci (PB)	Il partecipante scopre e allena la propria PB su pista facile con neve battuta tramite esercizi mirati.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1.5h
	3	Movimenti chiave	Il partecipante conosce i movimenti chiave ed è capace di riconoscerli sciando consapevolmente.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1.5h
	4	Introduzione tematica valanghe incl. 3x3 e MRG	Il partecipante è sensibilizzato sulla natura delle valanghe e sulle caratteristiche dei pendii con diverse esposizioni. Viene inoltre introdotto il 3x3 e il metodo di riduzione grafico (MRG).	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	0.5h
Domenica, 28.01.2024, DAVOS GR	1	Utilizzo strumenti di sicurezza (ARTVA, pala, sonda)	Il partecipante sa utilizzare correttamente il materiale di sicurezza a sua disposizione, tenendo conto delle nozioni apprese il giorno precedente. La sua velocità di esecuzione di aumenta.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1.5h
	2	Tecnica personale di base	Il partecipante è in grado di assumere la sua PB e mantenerla durante una discesa su pista preparata così come su di una pista non preparata. La forma di sciata non è importante (PC / PD / CR).	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	2.5h
	3	Introduzione tematica valanghe incl. 3x3 e MRG	Il partecipante è in grado di riconoscere dei pendii a rischio e di leggere ed estrapolare le prime informazioni importanti da un bollettino valanghe.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1h
Giorno, data, luogo	Tema	Contenuto	Obiettivo	Basi	Durata
Sabato, 17.02.2024, ENGELBERG OW	1	Concetto di motricità sportiva	Attraverso dei Workshops su pista/singolo pendio, il partecipante conosce il concetto di motricità sportiva e sa situarsi a seconda della condizione nella quale si trova.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	2h
	2	Tecnica personale	Attraverso i feedback dei maestri, il partecipante migliora la sua tecnica personale in e fuori pista. Le differenti forme di curva vengono allenate.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1.5h
	3	Piccoli salti	Tramite semplici avvallamenti naturali del terreno, al partecipante viene insegnato come preparare, eseguire ed atterrare correttamente un semplice salto.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	1h
	4	Preparazione zaino	Il partecipante è sensibilizzato sull'importanza della corretta preparazione dello zaino e del posizionamento degli oggetti al proprio interno.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	0.5h
Domenica, 18.02.2024, ENGELBERG OW	1	Applicazione	La giornata di domenica verrà interamente dedicata all'applicazione delle nozioni apprese durante il corso Freeride 2024.	Schneesport Schweiz, Vol 2/2010, Sci	5h

Alessandro Docimo
Maestro di sport sulla neve APF