



# Programma **Bambini**

3-14 anni



---

nome e cognome



**Scuola Italiana Sci  
Valdidentro**

# Fatti aiutare da mamma e papà a capire...

## IL DECALOGO DELLO SCIATORE

### **1. Rispetto per gli altri.**

Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo altre persone o provocare danni.

### **2. Padronanza della velocità e del comportamento.**

Ogni sciatore deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alla propria capacità nonché alle condizioni generali della pista, della libera visuale, del tempo e all'intensità del traffico.

### **3. Scelta della direzione.**

Lo sciatore a monte che ha la possibilità di scegliere il percorso deve tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle.

### **4. Sorpasso.**

Il sorpasso può essere effettuato (con sufficiente spazio e visibilità), tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre ad una distanza tale da evitare intralci allo sciatore sorpassato.

### **5. Immissione ed incrocio.**

Lo sciatore che si immette su una pista o che riparte dopo una sosta, deve assicurarsi di poterlo fare senza pericolo per sé o per gli altri; negli incroci deve dare la precedenza a chi proviene da destra o secondo indicazioni.

### **6. Sosta.**

Lo sciatore deve evitare di fermarsi, se non in caso di necessità, nei passaggi obbligati o senza visibilità. La sosta deve avvenire ai bordi della pista. In caso di caduta lo sciatore deve sgomberare la pista al più presto possibile.

### **7. Salita.**

In caso di urgente necessità lo sciatore che risale la pista, o la discende a piedi, deve procedere soltanto ai bordi della stessa.

### **8. Rispetto della segnaletica.**

Tutti gli sciatori devono rispettare la segnaletica prevista per le piste da sci ed in particolare l'obbligo del casco per i minori di 14 anni.

### **9. Soccorso.**

Chiunque deve prestarsi per il soccorso in caso di incidente.

### **10. Identificazione.**

Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne è testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

# Programma **Bambini**

3-14 anni

1



## Ermellini

Imparerai a controllare la velocità  
e a fare curve a spazzaneve

## Orsacchiotti

Siamo all'inizio dell'avventura!  
Primi passi sulla neve e prime esperienze...

2



## Leprotti

Imparerai a mettere gli sci paralleli tra una curva e l'altra  
DA QUESTO LIVELLO SI PUO' ACCEDERE A

3



4



## Volpacchiotti

Imparerai a tenere gli sci paralleli  
e scoprirai l'uso dei bastoncini

## Cerbiatti

Imparerai a gestire la presa di spigolo  
migliorando l'appoggio del bastoncino

5



6



## Caprioli

Imparerai a diversificare gli archi di curva  
e a gestire l'angolazione

## Aquilotti

Sciatore completo!  
Imparerai ad avere la completa padronanza del corpo  
utilizzando una tecnica raffinata.

7



# Orsacchiotti



**OBIETTIVO:** prime confidenze con il mondo della neve e degli animali.

Questo semplice step introduce i bambini nel mondo della neve e degli animali attraverso semplici azioni quali: mettere e togliere gli sci, allacciarsi gli scarponi, camminare con gli sci ai piedi, muoversi all'interno dell'area didattica Orsacchiotti World in autonomia e gestire i primi scivolamenti...

**CONGRATULAZIONI!**

Puoi ora accedere al livello successivo, gli ERMELLINI!

**DATA:**

**MAESTRO:**

# Ermellini

- L1 -

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** senza bastoncini



**TERRENO:** piste blu

**OBIETTIVO TECNICO:**  
sequenza di curve a spazzaneve

**ABILITÀ DA SVILUPPARE:**

	DA MIGLIORARE	ACQUISITO
1. sai frenare a spazzaneve sulla massima pendenza		
2. sai fare un cambio di direzione dalla diagonale verso monte a destra e sinistra		
3. sai fare un cambio di direzione dalla diagonale verso la massima pendenza verso destra e sinistra		
4. sai fare un cambio di direzione a spazzaneve dalla massima pendenza verso destra e sinistra		
5. sai fare una curva a spazzaneve a destra e sinistra		
6. sai fare un collegamento di curve a spazzaneve		
7. sai fare un serie di curve a spazzaneve variando l'ampiezza delle curve		

**CONGRATULAZIONI!**

Puoi ora accedere al livello successivo, i LEPROTTI!

**DATA:**

**MAESTRO:**

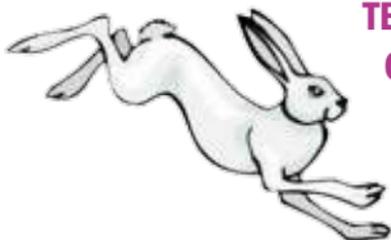
# Leprotti

- L 2 -

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** senza bastoncini

**TERRENO:** piste blu

**OBIETTIVO TECNICO:**



Curva elementare  
riducendo lo  
spazzaneve

**ABILITÀ DA SVILUPPARE:**

	DA MIGLIORARE	ACQUISITO
1. sai fare una diagonale verso destra e sinistra con gli sci paralleli		
2. sai fare un cambio di direzione dalla massima pendenza verso destra e sinistra avvicinando gli sci sulla diagonale		
3. sai fare una curva a destra e sinistra avvicinando gli sci lungo la diagonale		
4. sai fare un collegamento di curve unendo gli sci dalla massima pendenza		
5. sai muoverti in autonomia senza l'aiuto del maestro		
6. sai rialzarti in piedi senza l'aiuto del maestro		
7. sai fare una serie di curve elementari riducendo lo spazzaneve		

**CONGRATULAZIONI!**

Puoi ora accedere al livello successivo, i VOLPACCHIOTTI!

**DATA:**

**MAESTRO:**

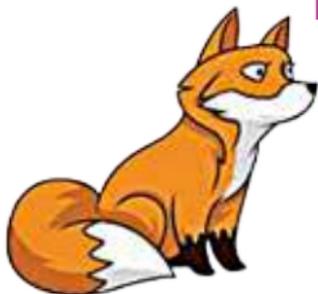
# Volpacchiotti

- L 3 -

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** introduzione del bastoncino

**TERRENO:** piste blu e rosse facili

**OBIETTIVO TECNICO:**  
curva di base a sci paralleli



**ABILITÀ DA SVILUPPARE:**

	DA MIGLIORARE	ACQUISITO
1.sai fare un cambio di direzione dalla diagonale verso monte a destra e sinistra a sci paralleli		
2.sai fare un cambio di direzione dalla diagonale verso la massima pendenza a sci paralleli		
3.sai fare una curva a sci paralleli verso destra e sinistra		
4.sai fare un collegamento di curve a sci paralleli		
5.sai muoverti in autonomia senza l'aiuto del maestro		
6.sai fare una serie di curve di base a sci paralleli		

**CONGRATULAZIONI!**

Puoi ora accedere al livello successivo, i CERBIATTI!

**DATA:**

**MAESTRO:**

# Cerbiatti

- L 4 -

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** con bastoncini



**TERRENO:** piste rosse

**OBIETTIVO TECNICO:**

curva intermedia di base con appoggio del bastoncino

**ABILITÀ**

**DA SVILUPPARE:**

DA MIGLIORARE

ACQUISITO

1. sai fare cambi di direzione aumentando e diminuendo la presa di spigolo		
2. sai fare una diagonale a destra e sinistra variando ritmo e direzione dell'appoggio del bastoncino		
3. sai fare una curva a destra e sinistra con l'appoggio del bastoncino		
4. sai fare curve variando il punto di appoggio del bastoncino		
5. sai usare correttamente i bastoncini		
6. sai superare gobbe e cunette		
7. sai fare una serie di curve intermedie di base con appoggio del bastoncino e in ambienti diversi		

**CONGRATULAZIONI!**

Puoi ora accedere al livello successivo, i CAPRIOLI!

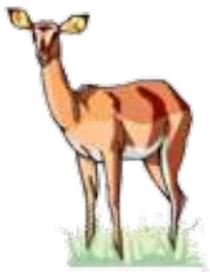
**DATA:**

**MAESTRO:**

# Caprioli

- L 5 -

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** con bastoncini



**TERRENO:** piste rosse e nere facili

**OBIETTIVO TECNICO:**

curva intermedia diversificando  
gli archi di curva

**ABILITÀ DA SVILUPPARE:**

	DA MIGLIORARE	ACQUISITO
1. sai eseguire curve variando la presa di spigolo		
2. sai eseguire i diversi archi di curva: corta, media e ampia con un corretto appoggio del bastoncino		
3. sai gestire l'angolazione in ogni condizione di neve e pista		
4. sai distribuire correttamente il peso sugli sci		
5. sai eseguire rotazioni di 180 e 360 gradi scivolando sulla neve		

**CONGRATULAZIONI!**

Puoi ora accedere al livello successivo, gli AQUILOTTI!

**DATA:**

**MAESTRO:**

# Aquilotti

- L 6 -

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** con bastoncini



**TERRENO:** tutti i tipi di piste

**OBIETTIVO TECNICO:**  
curva avanzata e curva sportiva

**ABILITÀ DA SVILUPPARE:**

	DA MIGLIORARE	ACQUISITO
1. sai eseguire i diversi archi di curva avanzata: cortoraggio, serpentina e parallelo		
2. sai disegnare i diversi archi di curva variando l'angolazione in ogni condizione di neve e pista		
3. sai eseguire curve sportive sfruttando la deformazione dello sci		
4. sai eseguire una serie di curve sportive incrementando la velocità ma mantenendo l'arco di curva e il ritmo invariato		
5. sai fare curve in free ride su ogni pendio		
6. sai eseguire una rotazione di 180 e 360 gradi in fase aerea		

**CONGRATULAZIONI!**

**Hai terminato il tuo percorso didattico!**

**DATA:**

**MAESTRO:**

**visita il nostro sito!**

[www.scuolascivaldidentro.it](http://www.scuolascivaldidentro.it)

**o mandaci delle e-mail con proposte per migliorare il nostro servizio!**

[info@scuolascivaldidentro.it](mailto:info@scuolascivaldidentro.it)



## Scuola Italiana Sci Valdidentro

Via Nazionale - 23038 Valdidentro (So)

Tel. e Fax 0342 921030 - Cell. 339 5270686



