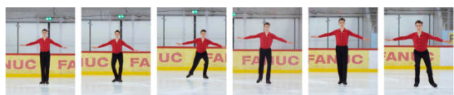


# Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Pattinare in avanti

Imparare a pattinare in avanti è la tappa iniziale e la base dello spostamento su una superficie ghiacciata con i pattini. Imparando a pattinare in avanti, gli allievi acquisiscono un elemento fondamentale per tutte le discipline sportive sul ghiaccio.



**Posizione di base:** i piedi sono nella posizione V (talloni chiusi, punte dei piedi divaricate). Le braccia sono di lato e leggermente tese in avanti. Il peso è distribuito uniformemente su entrambi i piedi. Lo sguardo è rivolto in avanti nella direzione di spostamento.

**Esecuzione:** flettere le gambe. Spostare il peso sul piede sinistro e spingere con il piede destro (filo interno del pattino) contro il ghiaccio. In questo modo, ci si allontana nella direzione di spostamento a sinistra in avanti tramite la spinta sul filo (la spinta avviene leggermente di lato all'indietro). Slittare sul piede sinistro. Tendere leggermente le articolazioni delle gambe e contemporaneamente portare il piede destro verso il tallone del piede sinistro. Chiudere i piedi tallone contro tallone. Rifare lo stesso movimento spingendo con il piede destro. Prima di ogni spinta, è imperativo piegare ginocchia e caviglie e avvicinare i talloni.

**Principianti:** iniziano semplicemente con piccoli passi in avanti dalla posizione V dei pattini. È importante che il peso sia sempre spostato sul piede/pattino che scivola in avanti (si può usare l'immagine: avanzare come un pinguino).

→ [Esercizi](#)

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO