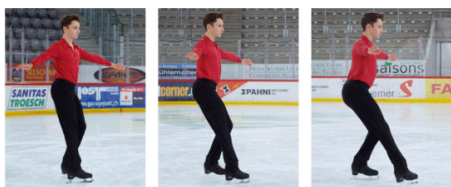


Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Frenare in avanti

Il mezzo-spazzaneve in avanti è la forma più facile per riuscire a frenare. Il movimento è praticamente uguale allo spazzaneve che si fa con gli sci.



Esecuzione: pattinare in avanti con i piedi paralleli alla stessa altezza e slittare. Spostare il peso su un piede. Girare l'altro piede verso l'interno con molto poco carico. Spostare leggermente in avanti la lama interna. Cercare l'attrito con il ghiaccio e cautamente esercitare più pressione su questo piede (caricare il piede nella parte centrale davanti) finché si

inizia a frenare.

Avanzati: il movimento può essere eseguito anche con entrambi i piedi contemporaneamente (spazzaneve). Mentre si piegano bene le ginocchia, allargare entrambi i talloni lateralmente. Questa variante richiede molta sensibilità e una buona capacità di differenziazione (difficile per i principianti).

→ [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