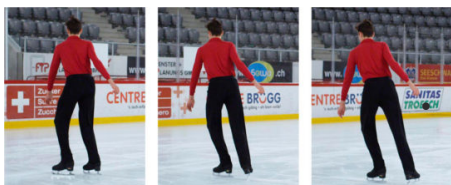


# Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Frenare all'indietro

Durante l'esecuzione di movimenti all'indietro è particolarmente importante riuscire a frenare velocemente e in modo efficace. Quando ci si sposta all'indietro, non si vede bene quanto succede e dunque bisogna organizzarsi nel migliore dei modi (per evitare incidenti).



Esecuzione:

Non sulla punta dentata (v. sequenza d'immagini sopra): il movimento è analogo a quello del mezzo spazzaneve in avanti, con la grande differenza che il piede per frenare va ruotato

verso l'esterno. Il pattinatore cerca la resistenza del ghiaccio collocando il pattino di traverso all'indietro, leggermente sul filo interno (quasi sulla lama).

- Sulla punta dentata: pattinare all'indietro. Tenere i piedi paralleli e scivolare su entrambe le lame all'indietro. Spostare lentamente il peso verso la punta dei piedi fino a quando la parte dentata è a contatto con il ghiaccio (effetto freno). È possibile anche tendere solo una gamba all'indietro per frenare con un unico pattino.

→ [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