

# Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Chassé indietro

Lo chassé indietro è identico a quello in avanti con la stessa differenza che c'è tra il pattinaggio in avanti e il pattinaggio all'indietro. Il piede libero che spinge è girato leggermente verso l'interno, contrariamente allo chassé avanti in cui è girato verso l'esterno. La chiave è riuscire a trovare la resistenza del ghiaccio per esercitare una spinta efficace.



**Esecuzione:** Prendere la rincorsa con un paio di passi pattinando all'indietro sulla linea del cerchio (tenere in considerazione il raggio). Poi, portare i piedi paralleli e chiuderli. La fronte è leggermente girata verso il

centro del cerchio. Come aiuto, si può tendere il braccio esterno in avanti e il braccio interno all'indietro. Piegare ginocchia e caviglie e spingere lateralmente in avanti con il piede esterno. In seguito, riportare il piede di spinta vicino al piede di appoggio. Ripetere il movimento dall'inizio.

**Osservazione:** Le ginocchia e le caviglie restano piegate e flessibili. La spinta (impulso) in avanti accelera la spinta del corpo all'indietro (come nello stile dorso nel nuoto).

→ [Esercizio](#)

---

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