

Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Chassé in avanti

Questo è un elemento molto utile per spingersi con forza sulla linea di un cerchio e generare velocità. Il movimento assomiglia a quello usato con il monopattino su strada. L'unica grande differenza è che sul ghiaccio la spinta avviene lateralmente.



Esecuzione: prendere la rincorsa con un paio di passi sulla linea del cerchio (tenere in considerazione il raggio). Poi scivolare tenendo i piedi paralleli. Sollevare le braccia lateralmente. Piegare le ginocchia e poi

spingere lateralmente il piede esterno al cerchio (leggermente indietro). Trovare la resistenza con la superficie ghiacciata. Dopo aver spinto, sollevare leggermente il piede (movimento che avviene automaticamente per l'inclinazione verso il centro del cerchio) e poi riportarlo accanto al piede di appoggio e chiudere. L'inclinazione verso il cerchio resta costante. Ripetere il movimento dall'inizio.

Osservazione: Il piede interno può essere sollevato leggermente (v. sequenza di immagini) oppure rimane sempre sul ghiaccio e scivola passivamente.

Principianti: mantenere il ginocchio flesso durante tutto il movimento.

→ [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