

## Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Curve

Quando gli allievi hanno imparato a pattinare in avanti, possono passare alle curve (pattinare sul filo). Per qualsiasi movimento che prevede delle curve, la scelta della dimensione del cerchio dipende dalla velocità e dall'altezza degli allievi.



**Esecuzione:** per curvare, inclinare il corpo a sinistra o a destra. Collocare il peso sul pattino interno vicino al cerchio, sul filo esterno e non più sulla lama come nel pattinaggio in avanti.

**Posizioni:** per le curve si parla di interno del cerchio (verso il centro del cerchio, ovvero braccio, mano, piede, ecc.) e di esterno del cerchio (distante dal centro del cerchio). Questa terminologia è più chiara rispetto a destra/sinistra.

**Osservazione:** con bambini piccoli che si spostano lentamente si consiglia di optare per un cerchio di piccole dimensioni. Con i cerchi troppo grandi non è necessario inclinare il corpo verso l'interno e non sono quindi indicati per imparare a scivolare sul filo. Come aiuto si può segnalare il centro del cerchio con un oggetto (ad esempio un cono).

→ [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