

Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Rotazione / Cambiare direzione

Nel pattinaggio si cambia spesso la direzione di marcia. Il passaggio dal pattinaggio in avanti a quello indietro e viceversa permette di eseguire vari movimenti. I bravi pattinatori eseguono questi cambiamenti di direzione pattinando quasi sempre su una gamba sola.



Esecuzione: il passaggio dal pattinaggio in avanti al pattinaggio all'indietro e inversamente necessita obbligatoriamente di un impulso angolare, che viene dato a partire dal lato destro o sinistro del busto in funzione della direzione scelta. Prima di iniziare la rotazione, occorre saper pattinare bene sul cerchio.

→ [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