Pattinaggio su ghiaccio: Evoluzioni artistiche

Acrobazie come la cicogna, il cigno, l'anfora e il seggiolino possono essere acquisite semplicemente imitando le immagini. Per motivi di sicurezza la figura dell'anfora deve essere dapprima appresa all'indietro.

Cigogna

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso a sinistra sulla gamba d'appoggio e sollevare lentamente il piede destro. Piegare il ginocchio destro fino a quando il piede è a metà della gamba d'appoggio.

Cigno

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso sulla gamba sinistra, ruotare verso l'esterno la gamba destra e appoggiarla dietro la traccia (la parte frontale del corpo rimane stabile), piegare lentamente la gamba sinistra (gamba d'appoggio) fino alla posizione finale (v. immagine). La parte superiore del corpo rimane eretta, lo sguardo è rivolto in avanti e la posizione delle braccia è libera (si possono anche sollevare sopra la testa).

Aereo

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso sulla gamba sinistra, ruotare la gamba destra verso l'esterno e posizionarla dietro la traccia, entrambe le gambe sono ben tese. Sollevare la gamba destra e inclinare leggermente la parte superiore del corpo verso il ghiaccio. La testa rimane dritta e lo sguardo rivolto in avanti.

Anfora

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso sulla gamba sinistra, portare la gamba destra all'indietro, piegarla in modo tale da poter afferrare con la mano destra l'estremità del pattino e sollevarlo verso l'alto fino a raggiungere la posizione finale (v. immagine). La parte superiore del corpo rimane eretta e lo sguardo è rivolto in avanti.

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