

# Pattinaggio su ghiaccio – Pattinare e frenare all'indietro: In retromarcia

Gli allievi devono sempre pattinare nella stessa direzione ed è proibito superare. Le seguenti idee permettono di esercitare spostamenti e frenate all'indietro.

- A coppie, gli allievi sono uno di fronte all'altro e percorrono un tratto predefinito. A pattina in avanti e B pattina all'indietro tenendosi per mano. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma A frena leggermente affinché B possa percepire meglio la resistenza del ghiaccio sia costretto a spingere di più. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma A è trainato da B. B pattina in avanti. A tiene i piedi paralleli e scivola passivamente. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma quando A dice «frena» B deve fermarsi il più in fretta possibile. Inversione dei ruoli.



## Elementi di base (tecnica)

- [Pattinare all'indietro](#)
- [Frenare all'indietro](#)

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