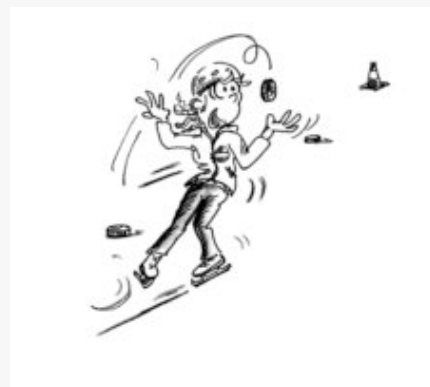


- Al ritorno, integrare ostacoli che devono essere superati (coni, dischi).

Varianti pattinare all'indietro

Più facile

- Aumentare la distanza tra gli elementi che compongono lo slalom.
- Pattinare indietro solo al ritorno.
- A metà tragitto, frenare, girarsi e pattinare in avanti fino al punto di partenza.



Più difficile

- Tenere in equilibrio un disco sul dorso della mano.
- Lanciare un disco da una mano all'altra durante tutto il percorso.
- Tenere in equilibrio un disco sulla testa durante tutto il percorso.
- Eseguire lo slalom su una gamba sola.
- Eseguire lo slalom su una gamba sola e tenere un disco in equilibrio sul ginocchio della gamba alzata.
- Integrare movimenti con le braccia.
- Integrare ostacoli (coni, dischi) attorno ai quali si deve pattinare

Varianti con rotazione (cambi di direzione)

Più facile

- Dopo metà slalom girarsi per pattinare all'indietro.
- Al ritorno, disporre del materiale (coni, dischi) per indicare il cambio di direzione.



Più difficile

- Dopo ogni disco (che funge da paletto dello slalom) cambiare direzione.
- Girare due volte attorno all'ultimo cono (in avanti e all'indietro).
- Al ritorno, cambiare più spesso possibile la direzione. Chi riesce a girarsi dieci volte?
- Al ritorno, provare a fare delle figure con cambi di direzione (ad es. cigno).

Osservazione: altre forme di organizzazione come il lavoro a postazioni o in laboratori di apprendimento sono ideali per acquisire le competenze fondamentali. Perché permettono agli allievi di esercitarsi in modo autonomo

e differenziato.

Materiale: dischi da hockey e coni, spray idrosolubile per segnalare le linee di partenza e delimitare le piste.
Importante: chiedere ai responsabili della pista se si può colorare il ghiaccio.

Elemento di base (tecnica)

→ [Curve](#)

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