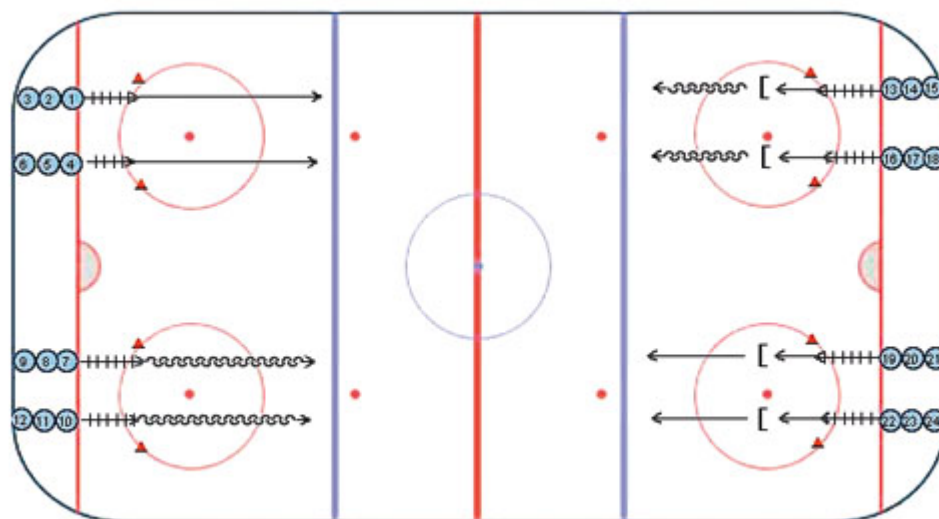


Hockey su ghiaccio: Acrobazie in scivolata

Tirare il disco non è facile quando ci si sposta su pattini la cui lama non supera i tre millimetri. Esercizi per passare il puck a un compagno di squadra o tirare in direzione del portiere avversario.



L'esercizio va eseguito sulla larghezza del campo o in cerchio. Iniziare con dei piccoli passi (piedi a pinguino): il più in fretta possibile, in modo esplosivo. A partire da un punto predefinito si inizia a pattinare:

1. su entrambe le gambe, le ginocchia formano un angolo di 110° in posizione eretta sui pattini;
2. su entrambe le gambe e durante la scivolata cercare di accovacciarsi (seduti sui pattini);
3. su una gamba e cercare di posare l'altra sul pattino a contatto con il ghiaccio;
4. su una gamba e poi alternativamente sull'altra cercando di toccare la parte posteriore e la punta del pattino;
5. su una gamba e tenere l'altra sollevata davanti al corpo (ginocchio piegato, come un fenicottero);
6. su una gamba e sollevare l'altra in alto all'indietro, parte superiore del corpo in avanti;
7. su una gamba, sedersi sui talloni tendendo in avanti l'altra gamba.

Osservazione: svolgere gli esercizi in avanti e all'indietro, introducendo anche dei salti e delle rotazioni.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP