Tema del mese 09/2017: Pattinaggio su ghiaccio

Il pattinaggio è un'attività molto popolare ed è anche un'alternativa agli sport sulla neve. Le superfici ghiacciate, sia quelle artificiali che naturali, invogliano a calzare i pattini e a muoversi respirando l'aria frizzante invernale. Di seguito delle proposte che aiutano ad allestire lezioni efficaci con proposte che infondono nuovo slancio a una delle discipline più longeve.

Molti allievi imparano a pattinare grazie alle numerose piste di ghiaccio mobili presenti un po' ovunque. Scivolare su lame sottili è un'attività stimolante, divertente e versatile e stare in equilibrio, e soprattutto mantenerlo, è di fondamentale importanza sia nello sport che nella vita di tutti i giorni, dove un buona capacità di equilibrio protegge dalle cadute e amplia lo spazio d'azione delle persone.

Il pattinaggio può essere praticato a scuola, in una società o durante il tempo libero. Scivolare sul ghiaccio è una prerogativa di diverse discipline: hockey su ghiaccio, pattinaggio artistico, pattinaggio di velocità, danza sul ghiaccio o short track, la nuova disciplina di squadra. Scivolare, slittare e restare in equilibrio sono elementi motori fondamentali che fanno parte di qualsiasi formazione di base (v. pagina 4). Per i principianti è stimolante riuscire in pochissimo tempo a scivolare sui pattini e a progredire rapidamente.

Dai primi passi

In questo tema del mese, i docenti e i monitori G+S che si occupano di bambini fra i 4 e i 10 anni trovano esercizi e giochi variati per accompagnare i primi passi sul ghiaccio dei loro allievi. Per i principianti è importante avere molto spazio a disposizione per imparare a spostarsi sul ghiaccio in vari modi.

I contenuti di questo fascicolo offrono un'ampia scelta di idee per apprendere a scivolare sul ghiaccio, aggiungendo anche elementi tipici di altre discipline sportive (movimento e cognizione). I più avanzati possono invece sviluppare ulteriormente le loro competenze, combinare fra di loro elementi sempre più complessi ed eseguire le prime figure artistiche.

Nel pattinaggio, l'apprendimento di elementi tecnici ricopre un'importanza particolare. Chi è in grado di padroneggiare gli elementi chiave progredisce facilmente e acquisisce sicurezza. Perciò nelle pagine di questo tema del mese presentiamo delle istruzioni tecniche – sotto forma di sequenze di immagini – per ogni elemento di base. Completano il fascicolo delle informazioni sull'equipaggiamento adatto e dei consigli sul modo migliore di organizzare le vostre lezioni.

Tema del mese

- Pattinaggio su ghiaccio (pdf)

Articoli

- Consigli generali
- Restare in equilibrio

Elementi di base (tecnica)

- Pattinare in avanti
- Frenare in avanti
- Pattinare all'indietro
- Frenare all'indietro
- Curve
- Chassé in avanti
- Chassé indietro
- Rotazioni / Cambiare direzione
- Saltare / Salti a due piedi
- Evoluzioni artistiche

Esercizi

- Pattinare e frenare in avanti
- Pattinare e frenare all'indietro
- Curve
- Chassé in avanti
- Chassé indietro
- Rotazioni / Cambiare direzione
- Saltare / Salti a due piedi
- Esercizi ludici

Lezioni

- Quartiere residenziale
- Nel bosco
- Il mio primo programma libero
- Pattinaggio a squadre

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