

Pattinaggio su ghiaccio – Rotazione / Cambiare direzione: Mulini a vento

Questo esercizio permette agli allievi di sperimentare le rotazioni in modo passivo e così familiarizzarsi con il movimento. In questo modo si imparano le basi della rotazione nelle piroette.

- Gli allievi sono sparpagliati sul ghiaccio. Sollevano le braccia di lato e attivano i muscoli. I piedi sono paralleli e uniti e poi spostano il peso sulla parte anteriore del pattino. Il docente passa accanto a ogni allievo e tocca un braccio per iniziare a farlo ruotare (avviare i mulini a vento). Le braccia e le spalle devono essere sempre tese. Il corpo è in posizione eretta.



Variante

Idem, ma gli allievi portano le braccia contro il petto. Questo movimento è accelerato con la rotazione e permette di percepire le sensazioni di una piroetta.

Elemento di base (tecnica)

→ [Rotazione / Cambiare direzione](#)

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 UFSP