

Pattinaggio su ghiaccio – Curve: Corsa di automobili

Questo esercizio permette agli allievi di sviluppare la percezione dell'inclinazione del corpo verso il centro del cerchio.

Gli allievi si spostano liberamente in colonna seguendo l'insegnante e tenendo in mano un volante immaginario. Il docente compie delle curve di raggio diverso. Gli allievi lo seguono, una volta a destra, poi a sinistra, e via dicendo. In questo modo imparano a inclinare il corpo e i pattini e sviluppano gradualmente la percezione dell'inclinazione verso il cerchio.



Varianti

- A coppie. A guida, B segue. Invertire i ruoli.
- Pattinare in avanti ed eseguire delle piccole curve attorno a dei coni.
- Idem, ma piegare le ginocchia mentre si effettuano le curve.
- Invece di tenere in mano un volante immaginario, gli allievi tendono le braccia di lato come se fossero aeroplani nella tempesta.
- Prendere lo slancio. Gli allievi scivolano sul ghiaccio con i piedi paralleli ed eseguono piccole e grandi curve.
- Idem, ma su una gamba sola.
- Fare lo slalom sui pattini come sugli sci.

Materiale: coni o dischi

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