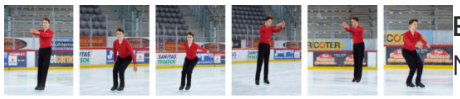
Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Salatare / Salti con due gambe

Per saltare ci vuole un po' di coraggio: pertanto è consigliato affrontare i movimenti con cautela e in modo mirato.



Esecuzione: prendere la rincorsa e scivolare su un cerchio verso sinistra. Mettere i piedi uno vicino all'altro, flettere le gambe e tendere le braccia all'indietro. Saltare con vigore (tendere le gambe) portando le braccia in avanti. Durante la fase di estensione, iniziare una leggera rotazione verso sinistra con la parte destra del busto. Dopo una mezza rotazione, atterrare morbidamente all'indietro sulla punta dei pattini. Attutire l'atterraggio flettendo le gambe. Interrompere la rotazione effettuando una lieve controrotazione del busto (la fronte è rivolta verso il centro del cerchio).

Principianti: stesso movimento ma senza la mezza rotazione. Decollare a pié pari in avanti e atterrare nuovamente in avanti su entrambi i piedi (tendere le braccia in avanti).

→ Esercizi

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