Pattinaggio su ghiaccio – Rotazione / Cambiare direzione: Twist

I seguenti esercizi offrono delle idee ludiche per imparare a sentire il momento in cui deve avvenire la rotazione sul pattino. Per le rotazioni occorre poca resistenza col ghiaccio.

Gli allievi sono disposti uno accanto all'altro sul cerchio, con lo sguardo e il corpo rivolti verso il centro del cerchio. I piedi sono paralleli e uniti. Spostare il peso in avanti sui pattini (senza però caricare la punta dentata).

- Tenere le braccia leggermente piegate e oscillare a destra e sinistra con il busto e le spalle. I pattini si girano (rotazione) seguendo il movimento.
- Idem, ma con le braccia penzoloni, sono le anche che danno l'impulso a destra e a sinistra. I pattini seguono i movimenti, con meno resistenza possibile sul ghiaccio. Muoversi lentamente all'indietro.
- Idem ma braccia/spalle e anche / pattini ruotano in direzioni opposte: anche / pattini a sinistra, braccia/spalle a destra. Come metafora usare il «twist» (ballo).
- Gli allievi appoggiano le mani sulle spalle dei compagni e girano i pattini a sinistra e a destra (mezza rotazione). Lo sguardo è rivolto verso il centro del cerchio. Il docente impartisce il ritmo delle rotazioni oralmente oppure battendo le mani. La rotazione dei pattini avviene nel momento del leggero e breve stacco dal ghiaccio. L'esercizio va svolto con ritmo per garantire la transizione costante fra flessione / estensione e le rotazioni che ne derivano.
- Idem ma gli allievi eseguono l'esercizio da soli (senza tenersi per le spalle).
- Prendere la rincorsa e scivolare sulla linea del cerchio con i piedi uniti e paralleli. Girare l'addome verso il centro del cerchio. Contemporaneamente muovere il braccio interno all'indietro e il braccio esterno in avanti. Con un'estensione, effettuare una mezza rotazione seguita immediatamente da una controrotazione con addome e braccia (come nel «twist») per interrompere la rotazione. Continuare a scivolare all'indietro sulla linea del cerchio.
- Idem, ma dopo la rotazione non effettuare una contro rotazione, ma continuare a ruotare nella stessa direzione. In questo modo, si realizza una rotazione progressiva verso il centro del cerchio.
- Idem, ma pattinare e girare solo su una gamba (interna o esterna). Continuare la rotazione completa su un pattino oppure dopo una mezza rotazione fermare il movimento con una controrotazione dell'addome e continuare a pattinare all'indietro su una gamba e sul filo.

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 UFSPO