# Pattinaggio – Chassé indietro: All'indietro sul cerchio

**Questa serie di esercizi facilita l'apprendimento dello chassé indietro e il movimento di scivolata all'indietro sul filo esterno o interno.**

- Alternare chassé indietro a pattinaggio all'indietro su un cerchio.
- Idem, ma eseguire quattro chassé e poi solo due passi normali all'indietro (destra / sinistra).
- Prendere la rincorsa con lo chassé. Con i piedi paralleli scivolare inclinandosi verso l'interno. In seguito, sollevare la gamba esterna e scivolare sul filo esterno indietro.
- Idem, ma sollevare la gamba interna e scivolare con il filo interno del piede esterno.
- Sul cerchio scivolare all'indietro nella posizione della cicogna e in contemporanea ruotare il braccio interno all'indietro.
- Altre varianti proposte per lo chassé avanti si prestano anche per essere applicate a quello indietro.

**Osservazione**: le varianti proposte per lo chassé in avanti (v. Monopattino, pag. 15) sono ideali anche per lo chassé indietro.

## Elemento di base (tecnica)

→ Chassé indietro

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**