

Pattinaggio su ghiaccio – Chassé in avanti: Monopattino

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

- Gli allievi pattinano in avanti in cerchio. Al segnale del docente, spingono solo con il piede esterno. Tutti devono eseguire lo chassé in avanti. Dopo un attimo, pattinano nuovamente in avanti.
- Gli allievi fanno quattro passi in avanti sul cerchio, mettono i piedi paralleli e fanno quattro volte lo chassé in avanti. Poi alternano chassé e pattinaggio in avanti.
- Gli allievi usano solo lo chassé pattinando in cerchio, tenendo le ginocchia e le caviglie piegate.
- Idem, ma sotto forma di gara. Chi è in grado di aumentare notevolmente la velocità?
- Idem, però il docente oppure un allievo batte le mani per dare il ritmo che gli altri allievi devono seguire.
- Idem, ma aumentare il ritmo (battere le mani sempre più velocemente).



Varianti

- Pattinare in avanti eseguendo un 8 (il docente può disegnare o usare uno spray per disegnare l'8 sul ghiaccio). Prendere la rincorsa. Posizionare i piedi paralleli e sollevare il piede esterno (il pattino scivola ora sul filo esterno del piede interno). Giunti al centro dell'8 gli allievi trasferiscono il peso su entrambi i piedi. Prendono un po' di rincorsa e poi scivolano il più a lungo possibile su una gamba sola.
- Idem, ma alzando il piede interno e scivolando sul filo interno del piede esterno.

Più facile

- Alternare un passo chassé in avanti e poi due passi in avanti normali.
- Due chassé a destra e poi due chassé a sinistra diventa un piccolo slalom).

Più difficile

- Scivolare il più a lungo possibile su un piede.
- Sollevare la gamba libera fino a quando la coscia è orizzontale.
- Aggiungere dei movimenti con le braccia o altri esercizi supplementari.
- Eseguire la figura della cicogna sul filo.

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