

Pattinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: I dieci comandamenti

Gli allievi giocano a squadre e così allenano insieme diversi elementi tecnici. Questo esercizio sviluppa la capacità dei bambini di organizzarsi da soli.

Quale coppia riesce a svolgere i seguenti esercizi senza commettere alcun errore? Il ritmo è definito dalla coppia più debole. I più bravi aiutano chi ha più difficoltà.



- 10 volte: «uovo» (posizione raggruppata) in avanti.
- 9 volte: monopattino, prima con una gamba, poi con l'altra.
- 8 volte: «uovo» all'indietro.
- 7 volte: pattinare in uno slalom.
- 6 volte: frenata a spazzaneve.
- 5 volte: raggomitolo su una determinata distanza.
- 4 volte: cicogna (destra e sinistra) su una determinata distanza.
- 3 volte: piroetta sui due piedi.
- 2 volte: cigno (destra e sinistra) su una determinata distanza.
- 1 volta: salto con mezza rotazione.

Variante

- Solo cinque compiti.
- Cambiare i compiti, adattandoli al livello degli allievi

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