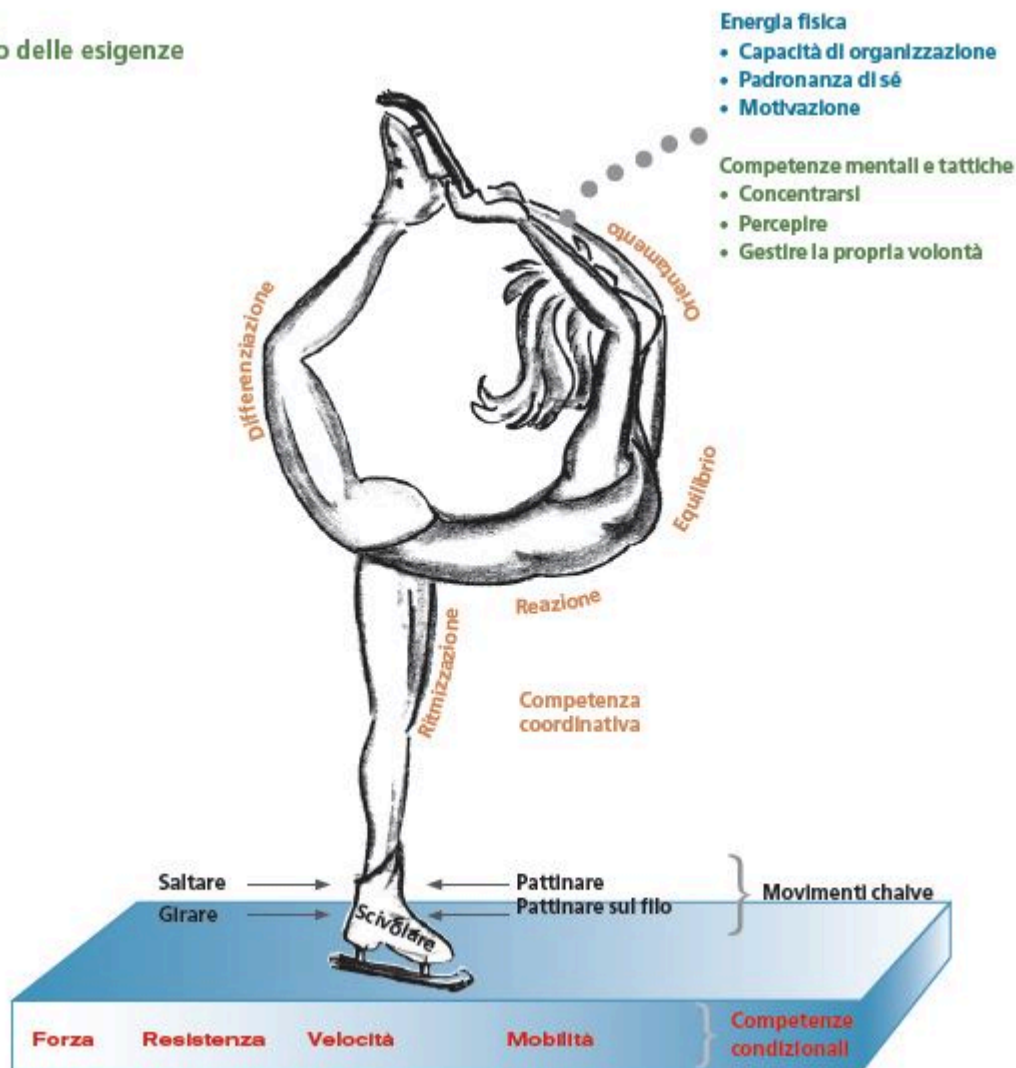


Pattinaggio su ghiaccio: Restare in equilibrio

Una formazione di base variegata dal punto di vista dei movimenti fondamentali permette di scegliere sia delle forme del pattinaggio libero sia degli esercizi del programma obbligatorio. Scivolare sul ghiaccio permette di allenare e sviluppare competenze chiave dell'apprendimento motorio.

Profilo delle esigenze



Il pattinaggio su ghiaccio è l'attività ideale per stimolare e promuovere l'equilibrio in modo dinamico. Analogamente ad altre discipline come lo sci, l'inline skating e lo sci di fondo, anche nel pattinaggio su ghiaccio la costante ricerca dell'equilibrio è una sfida centrale.

Il ghiaccio rappresenta un terreno d'applicazione ideale per allenare le competenze chiave utili per la formazione motoria di base generale, come scivolare e slittare. Più i bambini sono piccoli, più è indicato trasmettere loro forme motorie generali di base.

Crescendo i bambini invece sono più interessati a conoscere e ad allenare determinate discipline sportive specifiche.

→ Sport per bambini scivolare/slittare

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