Pattinaggio: Direttore d'orchestra

Lo scopo di questo esercizio è allenare la capacità di orientamento e applicare gli elementi tecnici precedentemente acquisiti.

Un direttore di orchestra guida i componenti della propria banda lungo un percorso. Ad un segnale, un nuovo direttore assume il comando dell'orchestra.

Il «linguaggio» del direttore d'orchestra:

- entrambi i pugni in alto: cicogna;
- entrambi i pugni in basso: raggomitolato;
- braccia allargate lateralmente: salto con mezzo giro;
- mani conserte: piroetta;
- braccia dietro la schiena: pattinare all'indietro.

Variante

più difficile

L'orchestra è composta di quattro diversi gruppi di strumenti musicali. Ogni gruppo deve assolvere un compito (primo gruppo: piroetta; secondo gruppo: pattinare all'indietro,...).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO