

Pattinaggio su ghiaccio – Pattinare e frenare in avanti: Shopping

In questo esercizio ludico, gli allievi si suddividono in gruppi per andare a fare la spesa. In questo modo, percorrono chilometri sul ghiaccio usando diverse tecniche.

Gli allievi hanno un cestello della spesa o una piccola borsa in mano o sul braccio. Sul ghiaccio sono distribuiti diversi oggetti come anatroccoli o altri animali di plastica o di legno, palline, dischi, ecc. Gli allievi raccolgono tutti gli oggetti riempiendo le borse o il cestello.



Varianti

- Si possono raccogliere solamente oggetti di colore giallo e rosso.
- Si possono raccogliere solo animali.
- Come gara (con cautela): chi riesce a raccogliere più oggetti in un determinato periodo di tempo?
- Gli oggetti raccolti devono essere separati e depositati in cerchi/secchi specifici.
- Stessa cosa, ma tra la raccolta e la fase di scarico occorre percorrere una distanza predefinita attorno a un cono.

Più facile

- Gli allievi sono suddivisi in due colonne (due gruppi) in fila indiana. Un allievo dopo l'altro pattina per andare a raccogliere degli oggetti e poi torna verso il gruppo e si rimette in fila.

Più difficile

- Prima raccogliere un animale, poi un oggetto rosso, poi l'oggetto più grande che si riesce a portare nel cestello.
- Idem, ma per tornare verso il deposito bisogna trasportare il cestello/la borsa sulla testa.
- Dopo aver fatto la spesa, bisogna eseguire un'acrobazia (pattinare in avanti su una gamba, ecc.) prima di poter svuotare il cestello.

Osservazione: per organizzare staffette o piccole gare è necessario prevedere abbastanza spazio per frenare. A questo livello, non tutti sono in grado di frenare in modo efficace.

Materiale: oggetti di qualsiasi tipo che scivolano via facilmente al contatto coi pattini. Cestelli per fare la spesa, piccole borse

Elementi di base (tecnica)

→ [Pattinare in avanti](#)

→ [Frenare in avanti](#)

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