

Pattinaggio su ghiaccio – Saltare / Salti a due piedi: La passeggiata della rana

Lo scopo di questo esercizio è imparare a eseguire dei salti semplici. È più difficile eseguire alcune delle forme proposte con i pattini da hockey perché non hanno la punta dentata.

- Sul posto, saltellare da una punta del piede all'altra. Eseguire dei salti molto piccoli. Per iniziare, spostare solo il peso evitando la fase aerea. Gli allievi con i pattini da hockey devono saltare su tutta la lama.
- Gli allievi si muovono liberamente sul ghiaccio e saltano sopra una linea della pista con un piede in avanti e con l'altro all'indietro. Usare la punta dentata per spiccare il salto e atterrare di nuovo su questa parte. Dopodiché continuare a pattinare sulla lama/sul filo.
- Il docente indica le linee sopra le quali bisogna saltare (linea blu spessa, linea rossa fine, ecc.).
- Segnalare le linee usando spray colorati.
- Saltelli a rana sul ghiaccio partendo da una posizione raggruppata (come in palestra).



Variante

Più facile

- Superare la linea compiendo solo dei passi (senza fase aerea). Piede sinistro in avanti e piede destro indietro o viceversa.

Materiale: ev. spray idrosolubile (chiedere prima il permesso ai responsabili della pista di ghiaccio)

Elemento di base (tecnica)

→ [Saltare / Salti a due piedi](#)

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