

# Pattinaggio su ghiaccio – Saltare / Salti a due piedi: Sur deux pieds en cercle

Questa forma di salto è la base che permette di imparare il salto del tre e altri salti più difficili. I seguenti esercizi vanno eseguiti su un cerchio. Senza rotazione è possibile anche saltare a piè pari in avanti.

Prendere la rincorsa, unire i piedi in posizione parallela e scivolare.  
Piegare ginocchia e caviglie e portare entrambe le braccia all'indietro.  
Poi, muovere le braccia in avanti e verso l'alto (attenzione solo fino all'altezza delle spalle) e tendere contemporaneamente le gambe.  
Decollare a partire dalle punte dei piedi ed estendersi in aria. Atterrare su entrambi i piedi sulla punta dentata con ginocchia e caviglie piegate.  
Attutire leggermente l'atterraggio.



## Varianti

### Più difficile

- Idem, ma con una mezza rotazione. Saltare in avanti e atterrare indietro. L'impulso è lo stesso. Durante l'atterraggio girare la testa verso il cerchio. Il braccio esterno è davanti, il braccio interno dietro nella direzione di pattinaggio (immagine: abbracciare il cerchio).
- Idem, ma atterrare sulla gamba interna.
- Idem, ma dalla gamba interna in avanti, saltare sulla gamba interna indietro. Questo salto prepara alla forma finale del salto del tre.

## 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**