

Pattinaggio su ghiaccio – Pattinare e frenare in avanti: Disco

Lo scopo di questi esercizi è familiarizzarsi con il disco usandolo come strumento di apprendimento e di gioco.

Distribuire un disco a testa. I seguenti esercizi vanno eseguiti da linea a linea sulla larghezza della pista di ghiaccio.



- Pattinare in avanti tenendo in equilibrio il disco sul dorso della mano. Posizione delle braccia: laterale leggermente tese in avanti.
- Stessa cosa, ma lanciare il disco dal dorso al palmo della mano e in senso inverso.
- Stessa cosa, ma lanciare il disco in aria davanti al corpo e riprenderlo.
- Tenere il disco in equilibrio sulla testa.
- Tenere il disco in equilibrio su un ginocchio piegato.
- Posare il disco su una spalla e fare piccoli cerchi con le mani (nel polso).
- Depositare il disco davanti ai pattini e spingerlo in avanti con la parte interna del pattino (massimo 10 centimetri per volta). Alternare il piede destro a quello sinistro.
- Stessa cosa, ma far scivolare il disco al massimo a un metro di distanza. Pattinare nella sua direzione e poi frenare appena prima del disco.

Varianti

- Passaggio del disco da A a B (libera scelta sul metodo di passaggio).
- Pattinare in avanti in coppia uno accanto all'altro. A tiene il disco nella mano esterna, lo passa a B facendo un grande cerchio laterale e sopra la sua testa fino a raggiungere la sua mano esterna.
- A passa il disco a B facendolo passare sotto la gamba interna.

Più facile

- Gli allievi sono in fila indiana e tengono un disco in mano. Percorrono pattinando in avanti una distanza prestabilita e alla fine depositano il disco in un contenitore (ad es. secchio).
- Idem, ma alla fine lanciare il disco da una determinata distanza in un contenitore.
- Idem, ma alla fine del percorso costruire una sola torre con tutti i dischi.
- Idem, ma organizzare un percorso sul quale vi sono altri compiti da eseguire.

Più difficile

- Inventare diverse staffette con compiti da eseguire con il disco, da realizzare sotto

- forma di gioco oppure gara.
- Forme combinate con il bastone da hockey.

Osservazione: esistono molti altri giochi ed esercizi da eseguire, adattare o creare pattinando in avanti con uno o due dischi, da soli o a coppie.

Materiale: dischi per tutti, secchio, bastoni da hockey

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