

Pattinaggio: Consigli per maggior sicurezza

Le uscite sul ghiaccio con la classe in inverno sono particolarmente apprezzate dagli allievi. Il pattinaggio è una disciplina che si presta per ogni categoria di età e stimola diversi aspetti. I nostri consigli per garantire la sicurezza sul ghiaccio.

Il pattinaggio su ghiaccio comprende 5 discipline: il pattinaggio artistico, la danza, il pattinaggio sincronizzato, il pattinaggio di velocità e lo short track. È adatto a tutte le età, migliora le capacità coordinative, la mobilità, la condizione fisica e rafforza la muscolatura

Di seguito una raccolta di informazioni, consigli e astuzie.

- Articolo: [Pattinare in tutta sicurezza](#)
- Aiuto: [Avanzare, frenare, salti e rotazioni](#)
- [Esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO