

Pattinaggio su ghiaccio – Pattinare e frenare in avanti: Senza materiale

Non è necessario avere a disposizione oggetti particolari per proporre delle lezioni variate e attrattive. Questi esempi dimostrano che anche senza materiale ci si può divertire.

Pattinare in avanti da un punto A a un punto B (da linea a linea sulla larghezza della pista) e ritorno.

- Mentre si pattina, battere le mani a un ritmo prestabilito.
- Stessa cosa ma battere le mani due volte dietro la schiena.
- Stessa cosa ma pattinare liberamente sul ghiaccio e ogni volta che si incrocia un compagno, battere le mani con lui.
- Prima del passo pattinato successivo, toccare il ginocchio e la spalla.
- Stessa cosa, ma contare fino a tre prima di eseguire il passo successivo
- Mentre si pattina in avanti, svolgere un compito di coordinazione con le braccia proposto dal docente. Per esempio: tendere il braccio destro verso l'alto e poi il braccio sinistro, in seguito portare entrambe le braccia nella posizione di partenza.
- Mentre si pattina piegare diverse volte le ginocchia per toccare il ghiaccio con la mano destra, con la mano sinistra e poi con entrambe le mani.
- Idem, battendo le mani sopra la testa mentre ci si raddrizza.
- Idem, scivolando su una gamba sola mentre ci si raddrizza.
- Prendere la rincorsa, e scivolare con i piedi paralleli, spostare il peso su una gamba.
- Idem ma tendere la gamba libera in avanti e poi all'indietro (movimento controllato del ginocchio).
- Stessa cosa ma tendere lateralmente la gamba libera.
- Idem, ma tendere la gamba libera dietro il corpo.
- Idem, ma muovere il piede della gamba libera (a partire dalla caviglia, tendere e flettere).
- Idem, ma piegare e tendere la gamba libera.



Varianti

- Eseguire gli esercizi a coppie avanzando uno accanto all'altro.
- A coppie: A crea un compito e lo mostra a B, che deve copiarlo. Scambio di ruoli.

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