



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del pattinaggio su ghiaccio

Autore

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Condizioni quadro

Età consigliata	Possibile da 5 anni, pattini in buono stato (scarpa + lame) sono di grande aiuto.
Grandezza del gruppo	6 a 12 partecipanti per monitore.
Luogo del corso	Pista con le separazioni è consigliabile.
Sicurezza	Indossare guanti e berretto è obbligatorio. L'organizzazione della lezione è importante per evitare gli scontri. Attenzione alle porte aperte e alle separazioni che si muovono (corda). Mai entrare in pista con i parapattini!
Altro	Una riservazione anticipata del ghiaccio, ha il vantaggio di poter lavorare in una parte di pista con separazione. Attenersi alle regole della pista. Per i principianti, come per il gruppo d'età compresa dai 5 ai 7 anni è auspicabile l'accompagnamento di altre persone. Le lezioni possono essere insegnate nella sequenza 1 fino al 9. Il contenuto parte dal facile fino al difficile. Si può anche prendere i semplici esercizi dai diversi temi e crearne dei nuovi. La lezione 10 è una bella lezione di giochi.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	SCHIVOLARE	Gli allievi possono muoversi da A a B e pattinare sui pattini.	nessuno	basso
2	PATTINARE DELLE CURVE	Le allieve sanno pattinare delle curve e degli archi e sono capaci di trasportare il peso del corpo nel cerchio.	Pattinare avanti, un po' di coraggio.	basso
3	ROTAZIONI	Gli allievi sanno effettuare diversi giri.	Lezione 1 e 2	basso - medio
4	INCROCIATO AVANTI	Gli allievi acquisiscono e migliorano l'incrociato avanti.	Pattinare su di una gamba, incrociare i piedi, chassé avanti.	medio
5	SALTARE	Gli allievi migliorano la capacità del salto in generale, non hanno paura dei salti.	coraggio, equilibrio, saltare al suolo senza pattini.	medio - impegnativo
6	INCROCIATO INDIETRO	Gli allievi migliorano l'incrociato indietro.	Pattinare indietro, pattinare su un piede indietro, chassé indietro	medio- impegnativo
7	RIMANERE IN EQUILIBRIO	Miglioramento delle capacità d'equilibrio.	Buone conoscenze del pattinaggio.	medio - impegnativo
8	SALTO DEL TRE	Gli allievi conoscono il salto del tre e lo riescono nella sua maniera grezza. Stimolare il coraggio.	Saltare in generale. Coraggio.	impegnativo
9	PICCOLI EVOLUZIONI D'AGILITÀ	Gli allievi sono pronti ad esercitare elementi difficili di questa disciplina.	Pattinatori avanzati. Buone conoscenze della base.	impegnativo
10	GIOCHI	Miglioramento delle capacità della pattinata sottoforma di gioco.	Fermezza sui pattini, pattinare avanti e indietro.	medio impegnativo



Regole del gioco

Le regole dei giochi sono convenute con il fairplay, l'organizzazione delle lezioni, equipaggiamento e vestiario sono d'aiuto. Il pattinaggio è una disciplina con diverse esigenze tecniche e non è un disciplina di gioco. Comunque è molto importante, in special modo nella fascia d'età dai 5 ai 10 anni, che gli esercizi vengano costruiti in modo ludico.

Materiale

Pattini in buono stato sono importanti. La scarpa deve essere allacciata bene attorno alla caviglia. La lama deve essere affilata e possibilmente d'acciaio, per poter scivolare bene. Camminare solo su pavimento adatto o usare dei paralama, altrimenti la lama viene rovinata.

Gli indumenti devono tenere caldo, e non devono stringere. È sconsigliato, jeans stretti, sciarpe troppo lunghe e mantelli lunghi.

Materiale consigliato per le lezioni sono i pucks, coni, bastoni da ginnastica, bastoni da hockey, palline da tennis. I materiali summenzionati dovrebbero spostarsi in caso di urto dello stesso. Pericolosi sono gli oggetti che rimangono "incollati" sul ghiaccio come ad esempio la stoffa.

Consigli e finezze

Per un vasto bagaglio della crescita del movimento dove la disciplina del pattinaggio lo richiede, il movimento di scivolata è indispensabile. Il pattinaggio è uno sport di tecnica. In caso di insicurezza nell'insegnamento della tecnica, rivolgersi all'allenatore o al maestro di sport. Come pure, potete trovare le spiegazioni sul tema, nel sito G+S sotto la disciplina sportiva del pattinaggio (Downloads).

Piede d'appoggio/ gamba d'appoggio = carico piede/gamba

Piede libero/Gamba libera = senza carico piede/gamba

v = avanti

r = indietro

Se possibile eseguire tutti gli esercizi dalle due parti. Solo i salti e le piroette vengono eseguite solo dalla parte migliore. Tutti gli altri elementi devono essere eseguiti dalle due parti. Nella formazione di base questo è molto importante.