



G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 3

ROTAZIONI

Autore

Ina Jegher, capodisciplina pattinaggio su ghiaccio

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 - 10 anni
Grandezza del gruppo 6 a 12 partecipanti per monitore
Luogo del corso Pista con separazioni
Sicurezza Nessuna indicazione speciale

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Gli allievi eseguono i diversi modi di rotazione. Acquisiscono le capacità di „rotazione“.

Indicazione

Girare da avanti a indietro e viceversa sono movimenti, dove nel pattinaggio (artistico e hockey su ghiaccio) vengono usati frequentemente. Le rotazioni sono possibili, perché le lame hanno una forma leggermente rotonda, non è piatta. Effettuando piccoli movimenti bilanciati avanti/indietro (tacco/punta) si eseguono le rotazioni.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Tenendosi per mano uno accanto all'altro, pattinare avanti sincronizzati.	A due, uno accanto all'altro.	Senza materiale
3'	Come esercizio 1, ma ogni terzo passo tenerlo più lungo.	A due, uno accanto all'altro.	
4'	Uno in faccia all'altro (con o senza tenersi per mano), A pattina avanti, B pattina indietro, scambiarsi i ruoli.	A due, uno in faccia all'altro.	
4'	Uguale, provare a pattinare sincronizzati.	A due, uno in faccia all'altro.	
4'	A pattina davanti, B deve pattinare sempre dietro, scambiare i ruoli.	A due, uno dietro l'altro.	
6'	A pattina, frena e si mette in una posizione scelta, B deve copiare la posizione, scambiare i ruoli.	A due.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Piedi paralleli, peso del corpo leggermente avanti, con i piedi quasi chiusi, pattinare indietro a slalom, pattinando avanti, tornare alla posizione iniziale.	Nel cerchio uno di fianco all'altro.	Senza materiale
5'	A rimane con i piedi chiusi sul posto, le braccia sono tese di fianco all'altezza delle spalle (il tronco rimane anche teso) B ruota A passivamente in cerchio, scambio dei ruoli. Appena gira, le braccia possono venire chiuse al corpo, diventa una piroetta su due piedi.	A due.	Senza materiale



5'	Pattinare avanti sul cerchio, portare i piedi paralleli, effettuare un mezzo giro all'interno del cerchio (eseguire il movimento dal basso verso l'alto poi ancora verso il basso) fino a quando si scivola indietro su due piedi.	Ognuno da solo.	Senza materiale
5'	Idem, effettuare di continuo una mezza rotazione sempre nella stessa direzione.	Ognuno da solo	Senza materiale
5'	Al fischio del maestro eseguire le rotazioni.	1x fischio = mezzo giro 2x fischi = un giro completo 3x fischi = più rotazioni possibili di fila.	Fischietto
5'	Posizionarsi sull'asse lungo. piedi paralleli all'asse, girarsi ¼ frontalmente all'asse, prendere un po' di velocità e con i piedi roteare mezzo giro senza cambiare la direzione.	Ognuno da solo sull'asse, uno da parte all'altro con abbastanza spazio.	Senza materiale

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Gioco : „manca un posto“.</p> <p>In un grande cerchio si trovano i pucks sparpagliati. Un puck meno rispetto agli allievi. Gli allievi si muovono fuori dal cerchio. Al fischio del maestro, ogni allievo frena davanti ad un puck. Chi si trova senza puck, viene eliminato, diventa il nuovo arbitro e può fischiare. Ad ogni eliminazione togliere un puck.</p>	Determinare lo spazio da gioco.	Fischietto, pucks