



G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 4

PASSO INCROCIATO AVANTI

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 Evitare che i dischi vadano a finire su tutta la pista e infastidiscono gli altri occupanti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I partecipanti acquisiscono e migliorano l'incrociato avanti.

Indicazione

Non ha senso iniziare con il passo incrociato avanti senza prima aver allenato fuori e sul ghiaccio l'“incrocio dei piedi”. I dischi possono essere richiesti alla società di hockey su ghiaccio o direttamente al custode della pista. Controllare il lavoro con i dischi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Pattinare in avanti spingendo il disco piano e in avanti con la parte interna della gamba libera.	Eseguire ogni esercizio 4x (1x = da balaustra a balaustra sulla larghezza della pista).	Ogni allievo ha un disco.
3'	Lasciar cadere il disco 3 metri davanti a se, pattinare verso il disco, davanti al disco frenare, raccoglierlo, idem da capo.	idem	idem
2'	Tenere il disco in equilibrio sopra la testa.	idem	idem
3'	Passare il disco da una mano all'altra attorno alle anche	idem	idem
3'	Lanciare e prendere il disco davanti al corpo.	idem	idem
3'	Pattinare in avanti, piedi paralleli, piegare un ginocchio ad angolo retto (cicogna) e appoggiare il disco sul ginocchio.	idem	idem
3'	Posizionare il disco sul ghiaccio e pattinare attorno al disco con delle curve strette (spingere solo con il piede all'esterno del cerchio).	Distribuirsi nello spazio scelto, ogni allievo ha il suo posto.	Idem

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Pattinare in avanti sul cerchio, piedi paralleli e spingere dalla lama in diagonale all'indietro solo con il piede esterno al cerchio. Ad ogni spinta chiudere nuovamente i piedi paralleli (cosiddetto chassé). Allenare entrambe le parti.	Ognuno singolarmente sul cerchio.	Senza materiale
3'	Pattinare in avanti e incrociare i piedi (una volta sinistro sopra destro, una volta destro sopra sinistro).	Ognuno da solo, diritto.	idem
5'	Come esercizio 1, ma incrociare il piede di spinta sopra il piede d'appoggio. Poi liberare il passo incrociato. Allenare entrambe le parti.	Ognuno da solo sul cerchio.	idem



5'	Eseguire due chassés, poi incrociare 1 volta e via di seguito. Allenare entrambe le parti.	idem	idem
2'	Incrociare davanti di continuo con il sinistro.	idem	idem
2'	Incrociare davanti di continuo con il destro.	idem	idem
5'	Incrociare avanti variando il tempo. Allenare le due parti.	Il maestro determina il tempo con il battito di mani.	idem
4'	Incrociare avanti sull'otto.	Massimo 6 allievi per otto.	idem
4'	Incrociare avanti 6 volte, poi portare il piede esterno al cerchio al ginocchio della gamba d'appoggio e scivolare sulla lama esterna. Allenare entrambe le parti.	Sul cerchio.	idem

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Gioco: „vieni assieme - scappa via“	Cerchio tenendosi per mano, sguardo rivolto all'interno. Massimo 6 allievi per cerchio.	