



G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 6

PASSO INCROCIATO INDIETRO

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 Attenzione agli scontri durante gli esercizi all'indietro. Buona organizzazione.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare il movimento del pattinaggio all'indietro. Applicare il passo incrociato indietro.

Indicazione

Eseguire sempre tutti gli esercizi da entrambe le parti (sinistra/destra). Nel passo incrociato indietro lo sguardo è sempre rivolto all'interno, all'indietro, sopra il braccio interno nella direzione di marcia.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Girare in avanti attorno ai coni per 10 volte, sinistra e destra. Lo stesso esercizio ma girare attorno ai coni all'indietro.	Ogni allievo posiziona il suo cono liberamente in pista (spazio a sufficienza tra ogni allievo). Allenare singolarmente.	Ogni allievo ha un cono, piccolo e leggero.
3'	A tre metri di distanza, pattinare avanti verso il cono, prima del cono frenare. Stesso esercizio all'indietro.	Ognuno da solo	idem
3'	Liberamente in pista pattinare avanti, fermarsi ad un cono, ripartire e frenare al cono successivo.	Ognuno da solo.	idem
3'	Idem, ma invece di frenare, girare attorno al cono (una volta a sinistra, una volta a destra) poi ricominciare.	Ognuno da solo.	idem
3'	Pattinare avanti e tenere in equilibrio il cono sopra la testa.	Ognuno prende in mano un cono, spostarsi sempre da balaustra a balaustra, orizzontalmente. Ognuno da solo.	idem
3'	Idem, ma pattinare all'indietro	Ognuno da solo.	idem
3'	Pattinare avanti tra i coni con le ginocchia piegate, sinistra e destra.	Ognuno da solo.	idem
3'	Idem, all'indietro.	Ognuno da solo.	idem

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Incrociare all'indietro più volte sul cerchio, poi scivolare sulla lama esterna sul piede interno. Idem dall'altra parte.	Tutti gli allievi sullo stesso cerchio, nella stessa direzione. Ognuno da solo.	Eventualmente disegnare il cerchio o utilizzare le linee dell'hockey.
3'	Eseguire uno slalom su due piedi all'indietro, poi incrociare due volte indietro. Idem dall'altra parte.	idem	idem
3'	Incrociare indietro e con le braccia eseguire semplici movimenti di coordinazione. Idem dall'altra parte.	idem	idem



3'	Eseguire due chassé all'indietro, poi eseguire quattro incrociati indietro, le braccia rimangono dietro la schiena. Idem dall'altra parte.	idem	idem
3'	Incrociare all'indietro, portarsi in posizione coccinella su due piedi (piedi paralleli) e con la gamba esterna effettuare una spinta laterale.	idem	idem
4'	A incrocia avanti, B incrocia indietro, pattinare sincronizzati.	In coppia uno di fronte all'altro, con o senza tenersi le mani.	idem
3'	Incrociare indietro uno dietro l'altro tenendosi con una mano.	In coppia	idem
3'	„Il signore e il cane“: A prende velocità incrociando indietro, B lo rincorre, scambio di ruoli.	In coppia	idem

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco: „Brandy“ Le squadre provano a far rotolare la pallina con i bastoni da hockey nella porta avversaria. Chi per primo arriva a tre punti ha vinto.	Quattro contro quattro, sei contro sei. Delimitare il campo con due porte.	Cerchi da ginnastica Palla di spugna Bastoni da hockey