



## G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 7

# RIMANERE IN EQUILIBRIO

### 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 I bastoni di ginnastica non devono essere lasciati sul ghiaccio.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In questa lezione viene migliorata la coordinazione in generale e in special modo la capacità d'equilibrio.

### Indicazione

I bastoni da hockey senza la paletta sono importanti per l'insegnamento del pattinaggio. Richiedere i dischi e i bastoni alla società di hockey su ghiaccio locale.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	A e B pattinano avanti uno dietro l'altro possibilmente sincronizzati, tenendo un bastone a sinistra e destra.	In coppia con due bastoni, liberamente nello spazio.	Per ogni allievo un bastone senza paletta.
4'	Idem, A tira B, B prova a scivolare su una gamba. Scambio di ruoli.	Idem	Idem
4'	Idem, ma A frena, B rimane su una gamba, la gamba libera deve rimanere nell'aria. Scambio di ruoli.	Idem	Idem
8'	Pattinare in colonna uno dietro l'altro con i bastoni, eseguire gli stessi esercizi descritti sopra, rimanendo in colonna. Il primo tira i suoi compagni.	Da quattro a sei allievi assieme.	Per ogni colonna un bastone in meno rispetto agli allievi presenti.

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Pattinare avanti su un piede, sinistro, destro.	Ogni allievo da balaustra a balaustra nella larghezza della pista.	Senza materiale.
3'	Chi riesce ad attraversare la pista nella larghezza solo con 4 spinte?	Idem	Idem
3'	Idem, ma oscillare la gamba libera da avanti all'indietro, senza perdere l'equilibrio.	Idem	Idem
3'	Pattinare indietro su una gamba, eseguire un determinato movimento di coordinazione, sinistro, destro.	Idem	Idem
3'	Idem, ma alzare e lasciare cadere la gamba libera lateralmente, nelle due parti.	Idem	Idem
3'	Pattinare avanti su di una gamba - cambio lama, sinistra, destra.	Idem	Idem
3'	Sulle punte eseguire dei mezzi giri.	Sul cerchio, ognuno liberamente.	Idem



3'	Sul cerchio pattinare su di una gamba con molta velocità, tenendo il peso del corpo verso il centro del cerchio, sinistro, destro.	Idem	Idem
3'	Pattinare avanti sul cerchio e girare su un piede indietro.	Idem	Idem
3'	Pattinare indietro sul cerchio e girare su di una gamba in avanti.	Idem	Idem

#### **RITORNO ALLA CALMA**

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
10'	Gioco „Ringhockey“  A gioca contro B. L'anello deve essere trasportato e giocato con i bastoni di hockey senza paletta.	Due squadre A e B, con o senza portiere.	Campo da gioco, due porte, anelli di gomma, nastri da gioco, bastoni da hockey senza paletta.