



## Skating drills

**RESPECT**  
ON AND OFF THE ICE

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Casa dello sport  
Casella postale 606  
3000 Berna 22  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Collaborazione

---



Gestione

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

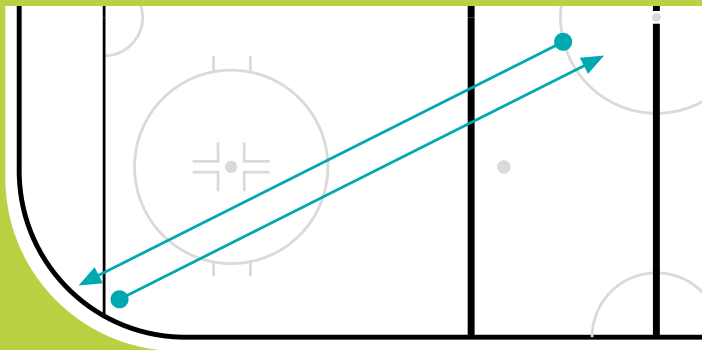
«cool and clean» è sostenuto  
finanziariamente dal Fondo per la  
prevenzione del tabagismo.



## C-cut

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, eseguire dei C-cut e tornare indietro, alternando continuamente la gamba sinistra alla destra

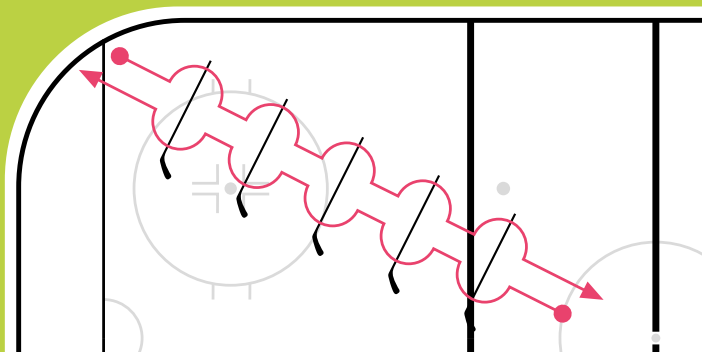
**Variazioni** Pattinare una lunghezza con la gamba sinistra, quindi con la destra / con entrambe le gambe / eseguire l'intero esercizio pattinando all'indietro



## Jumps

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, saltare gli ostacoli rappresentati dai bastoni posti sul ghiaccio e tornare indietro

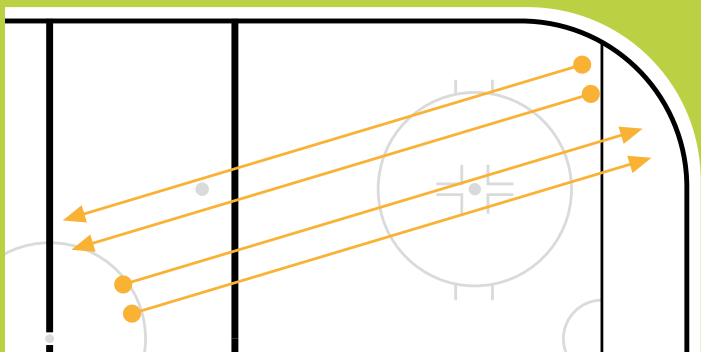
**Variazioni** Saltare su entrambe le gambe / saltare su una gamba (gamba sinistra alternata alla destra o saltare per una lunghezza con la gamba sinistra, quindi con la gamba destra) / ripetere l'intero esercizio pattinando all'indietro



## Sui fili

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, pattinare eseguendo un mezzo giro sul filo interno e tornare indietro

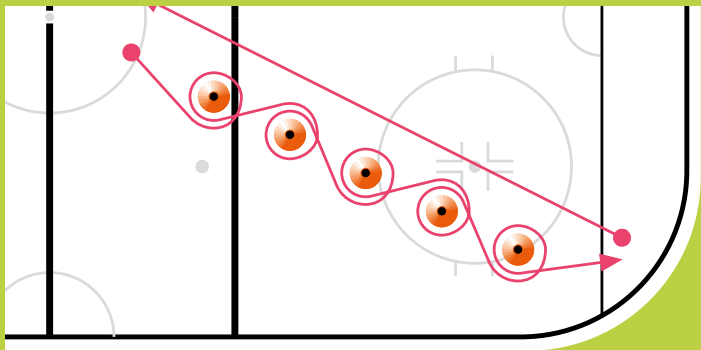
**Variazioni** Sul filo esterno / pattinando all'indietro (sui fili interni ed esterni)



## Curve

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, girare attorno a 5 coni (eseguendo delle curve), cambiando direzione ogni volta

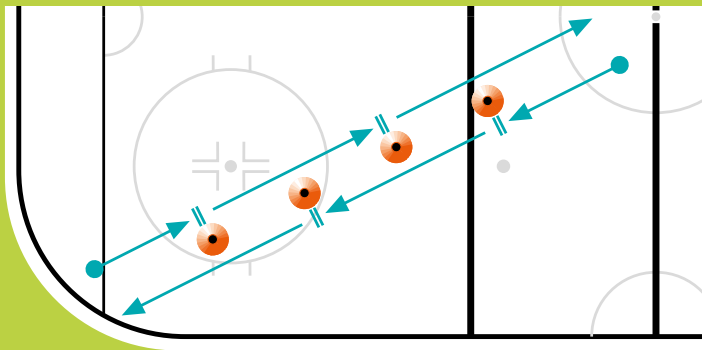
**Variazioni** Con e senza disco / pattinando all'indietro



## Sprint

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo e tornando indietro: eseguire degli sprint da cono a cono; a ogni cono frenare in avanti, alternando il piede sinistro al destro

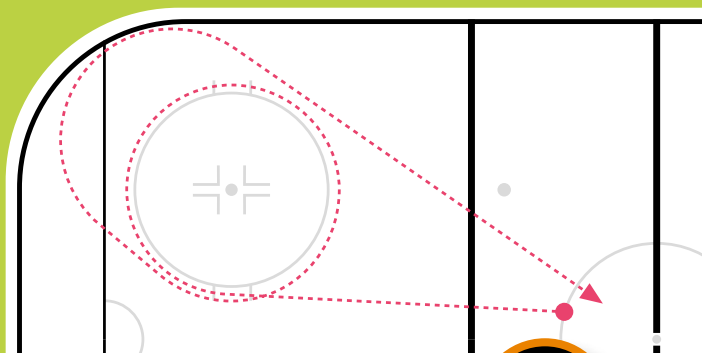
**Variazioni** Con e senza disco / pattinando all'indietro



## Incroci

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, eseguire un giro completo attorno al cerchio d'ingaggio, proseguire fino a raggiungere l'angolo e quindi tornare indietro seguendo un percorso diretto e pattinando sempre dall'interno verso l'esterno

**Variazioni** Con e senza disco / pattinando all'indietro

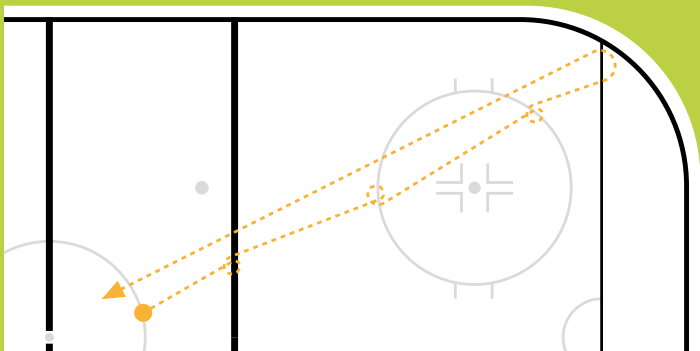




## 360°

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, fare una giravolta, ripetere la giravolta sulla linea blu e sulle linee del cerchio d'ingaggio, quindi proseguire fino all'angolo; cambiare sempre la direzione della giravolta – una volta raggiunto l'angolo, tornare al cerchio centrale lungo un percorso diretto

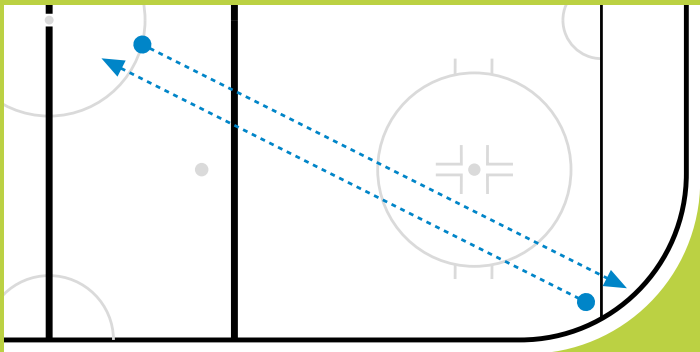
**Variazioni** Con e senza disco / pattinando all'indietro



## Pattinare su una gamba

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, pattinare su una gamba fino a raggiungere l'angolo e tornare indietro – percorrere la prima lunghezza facendo scivolare la gamba sinistra e pattinando con la destra, percorrere la seconda lunghezza facendo scivolare la gamba destra e pattinando con la sinistra

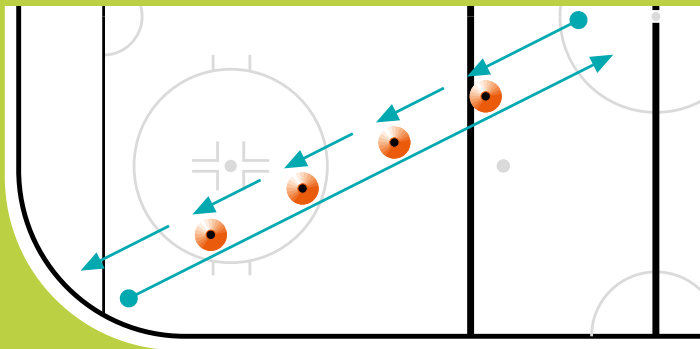
**Variazioni** Pattinando all'indietro



## «Knee drop»

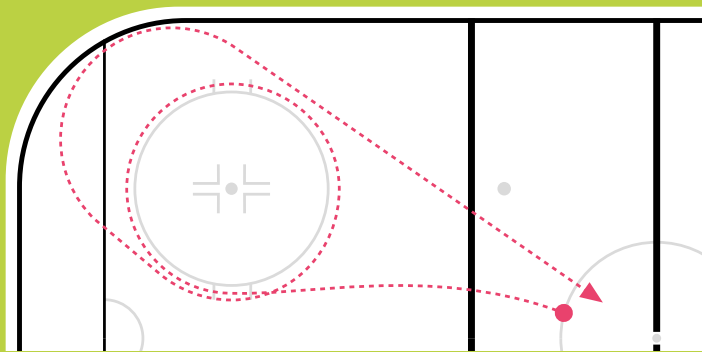
**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, abbassare il ginocchio fino a sfiorare rapidamente il ghiaccio («knee drop») 4-5 volte per lunghezza (sempre all'altezza dei birilli), quindi tornare indietro lungo un percorso diretto

**Variazioni** Entrambe le ginocchia / solo un ginocchio (alternando a ogni birillo) / pattinando all'indietro



## «Passo alla Nummelin»

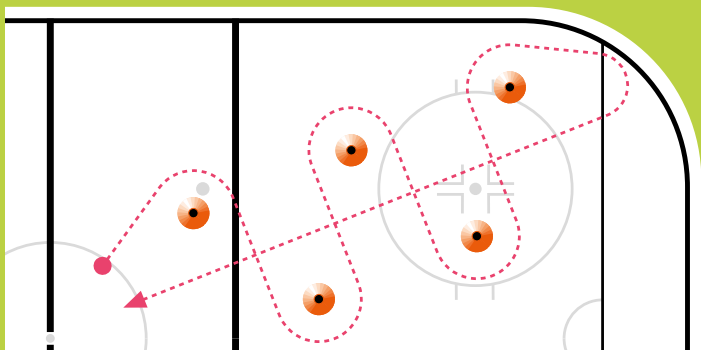
**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, eseguire il «passo alla Nummelin» attorno al cerchio d'ingaggio, quindi proseguire fino all'angolo e tornare indietro, pattinando sempre dall'interno verso l'esterno



## Giro dei coni

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, fare lo slalom attorno ai coni fino a raggiungere l'angolo e tornare al cerchio centrale lungo un percorso diretto

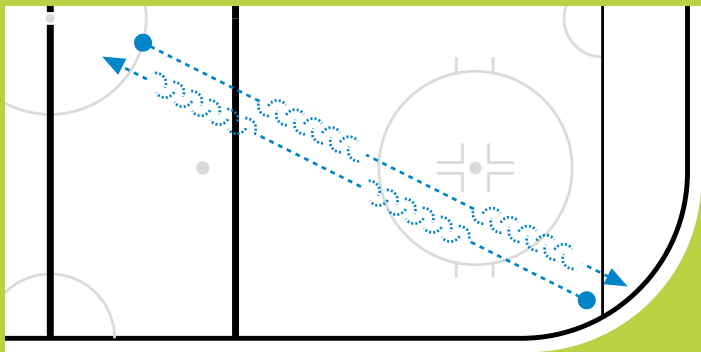
**Variazioni** Con e senza disco / pattinando all'indietro



## Avanti-indietro

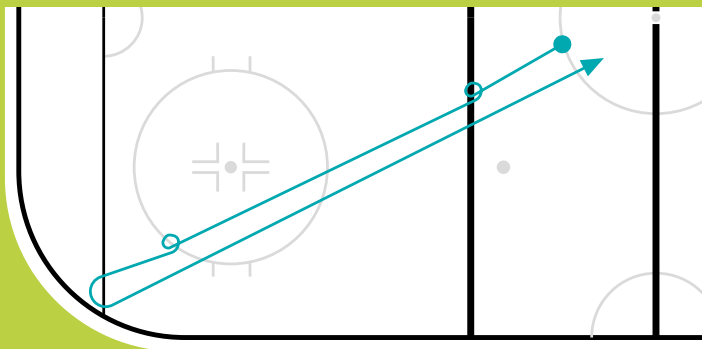
**Esercizio** Pattinare alternativamente avanti e indietro, girando sempre di 180° e tenendo lo sguardo verso il campo da gioco (entrambe le lunghezze)

**Variazioni** Con o senza disco



## Capriole

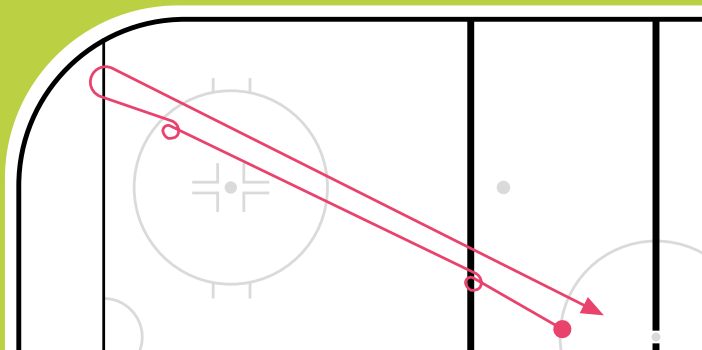
**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, fare due capriole per ogni lunghezza fino a raggiungere l'angolo, quindi tornare al cerchio centrale lungo un percorso diretto



## Piroette

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale, percorrere ogni lunghezza facendo due piroette sull'intero asse (con salto), quindi tornare indietro seguendo un percorso diretto

**Variazioni** Pattinando all'indietro

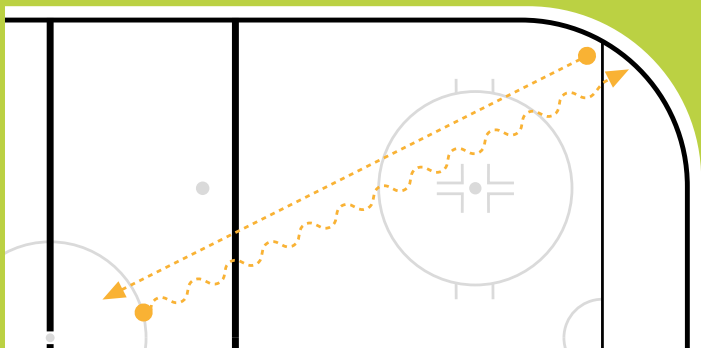




## Slalom

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, fare piccoli slalom con entrambi i piedi, tenendoli sempre sul ghiaccio (non sollevando mai i piedi)

**Variazioni** Con e senza disco / pattinando all'indietro



## Pattinare sulle punte dei piedi

**Esercizio** Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, percorrere entrambe le lunghezze solo sulle punte dei piedi e tornare indietro

**Variazioni** Pattinando all'indietro

