



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

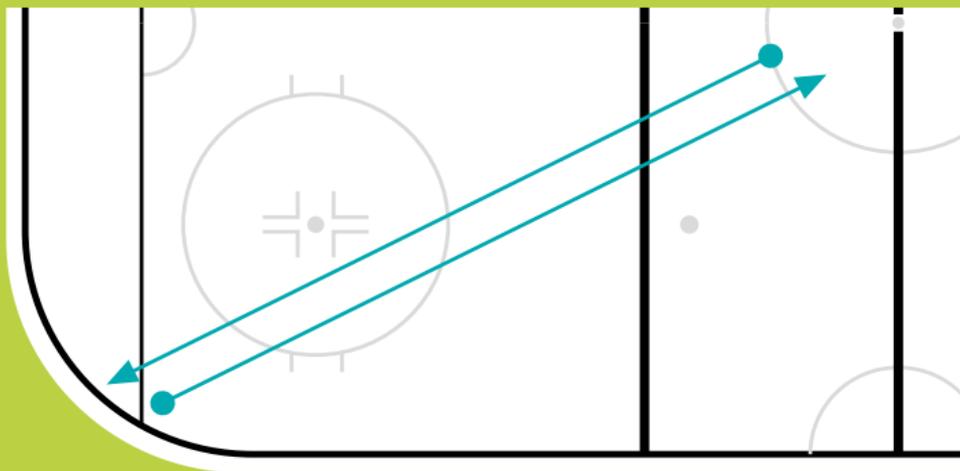
«cool and clean» è sostenuto
finanziariamente dal Fondo per la
prevenzione del tabagismo.



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

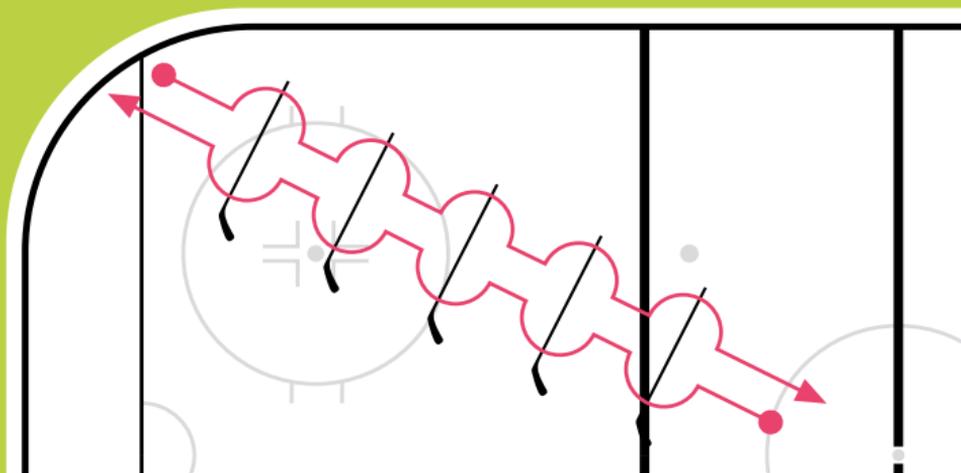
Variazioni Pattinare una lunghezza con la gamba sinistra, quindi con la destra / con entrambe le gambe / eseguire l'intero esercizio pattinando all'indietro



Jumps

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

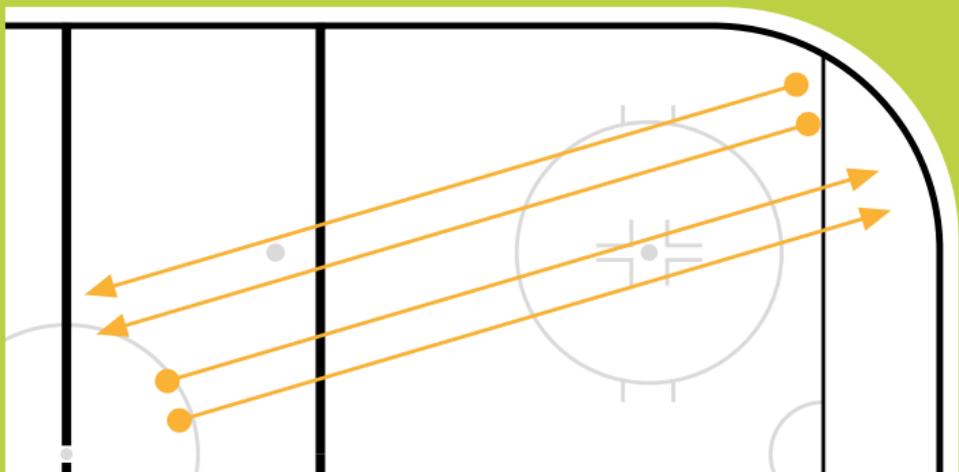
Variazioni Saltare su entrambe le gambe / saltare su una gamba (gamba sinistra alternata alla destra o saltare per una lunghezza con la gamba sinistra, quindi con la gamba destra) / ripetere l'intero esercizio pattinando all'indietro



Sui fili

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

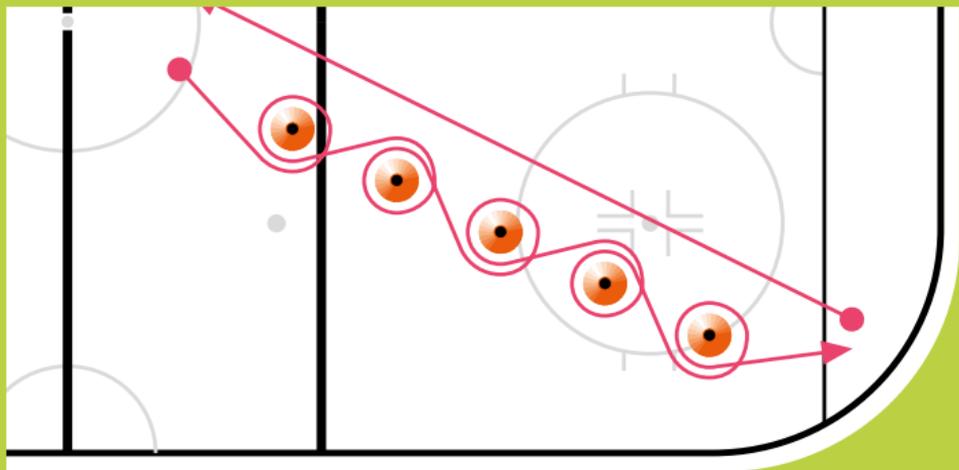
Variazioni Sul filo esterno / pattinando all'indietro (sui fili interni ed esterni)



Curve

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

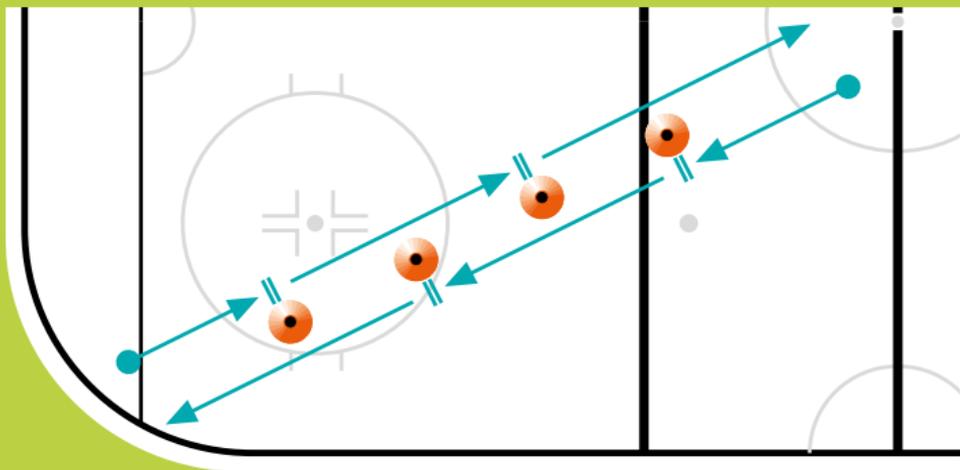
Variazioni Con e senza disco / pattinando all'indietro



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

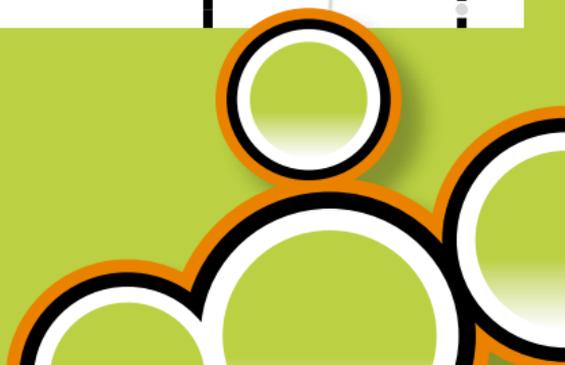
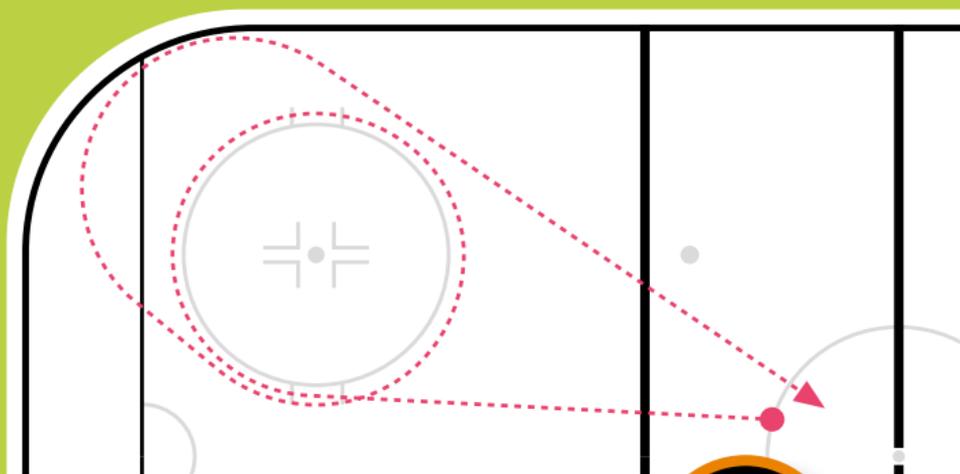
Variazioni Con e senza disco / pattinando all'indietro



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

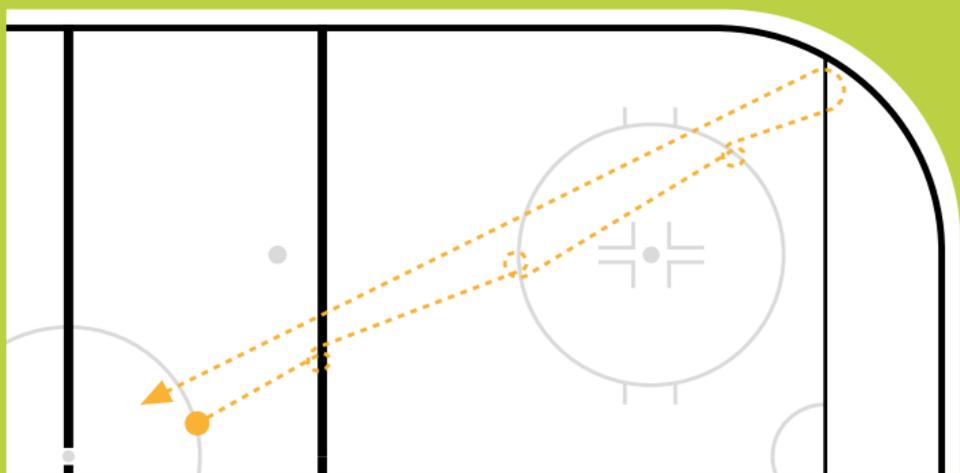
Variazioni Con e senza disco / pattinando all'indietro



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

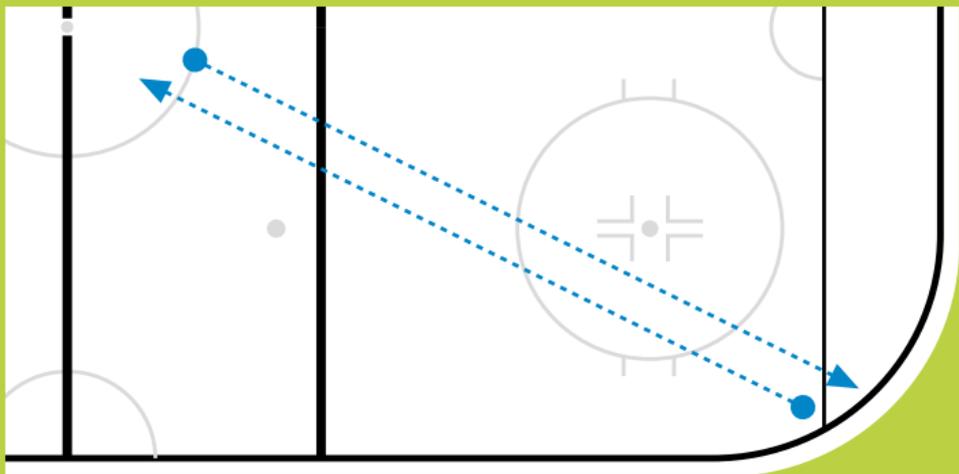
Variazioni Con e senza disco / pattinando all'indietro



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

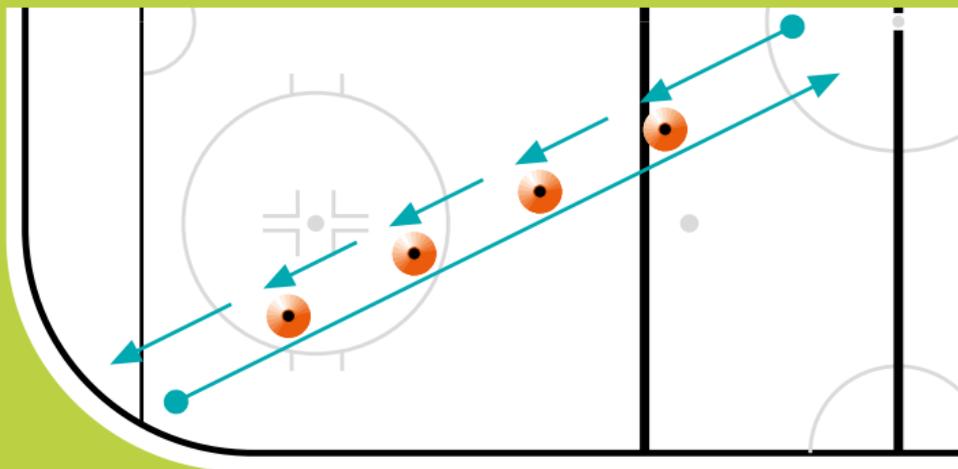
Variazioni Pattinando all'indietro



«Knee drop»

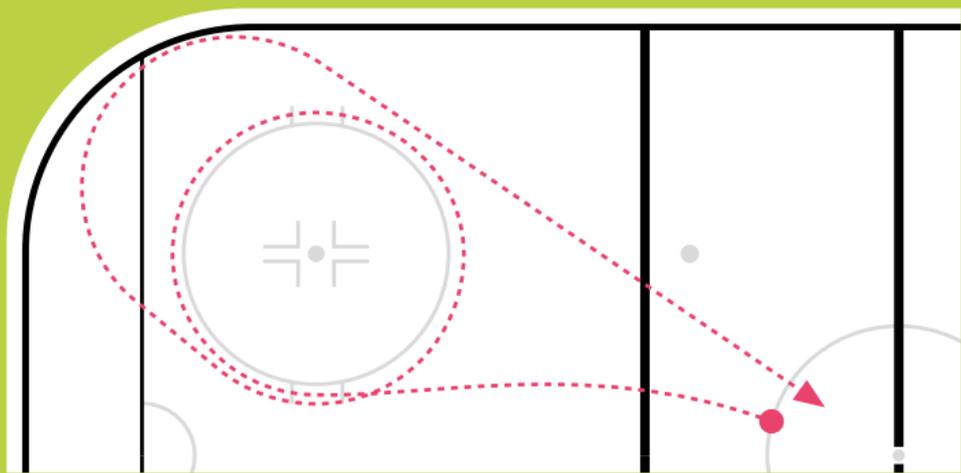
Esercizio Partendo dal cerchio centrale fino a raggiungere l'angolo, abbassare il ginocchio fino a sfiorare rapidamente il ghiaccio («knee drop») 4-5 volte per lunghezza (sempre all'altezza dei birilli), quindi tornare indietro lungo un percorso diretto

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



«Passo alla Nummelin»

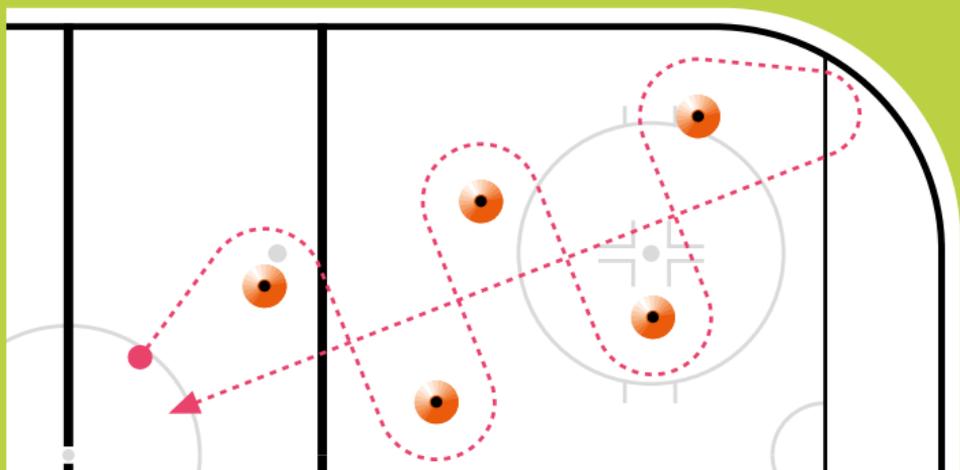
Esercizio Partendo dal cerchio centrale, eseguire il «passo alla Nummelin» attorno al cerchio d'ingaggio, quindi proseguire fino all'angolo e tornare indietro, pattinando sempre dall'interno verso l'esterno



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

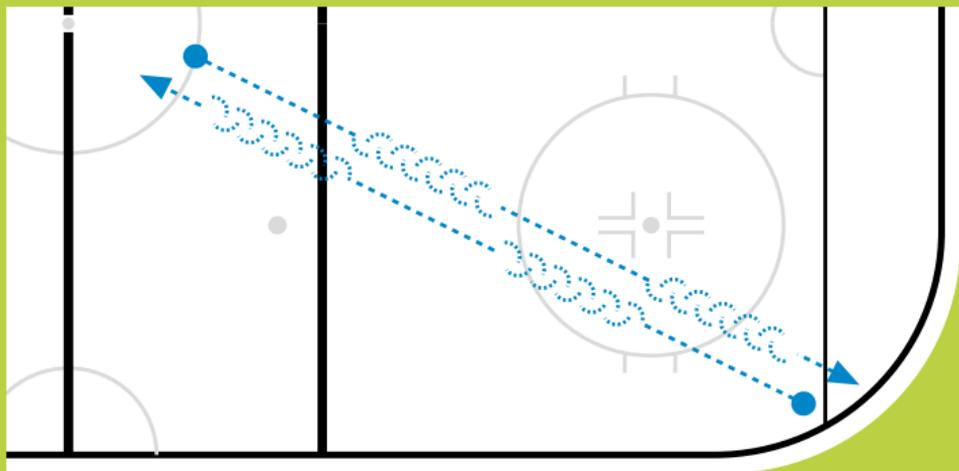
Variazioni Con e senza disco / pattinando all'indietro



Avanti-indietro

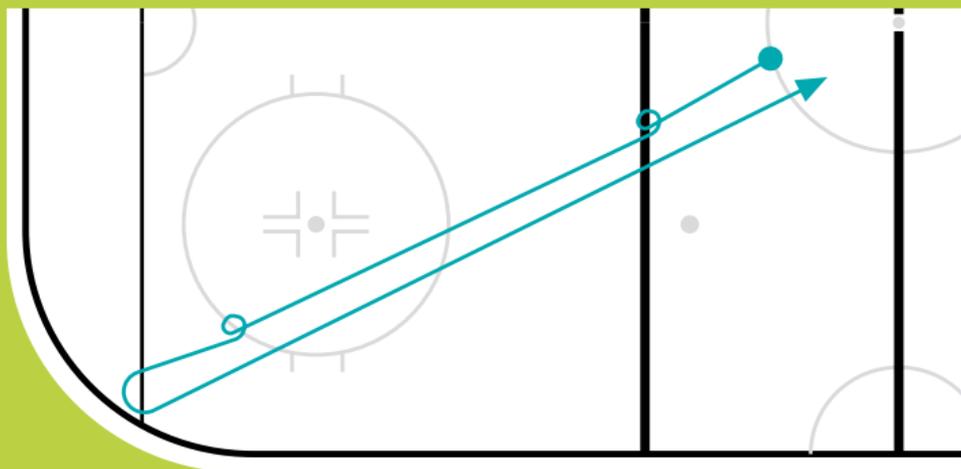
Esercizio Pattinare alternativamente avanti e indietro, girando sempre di 180° e tenendo lo sguardo verso il campo da gioco (entrambe le lunghezze)

Variazioni Con o senza disco



Capriole

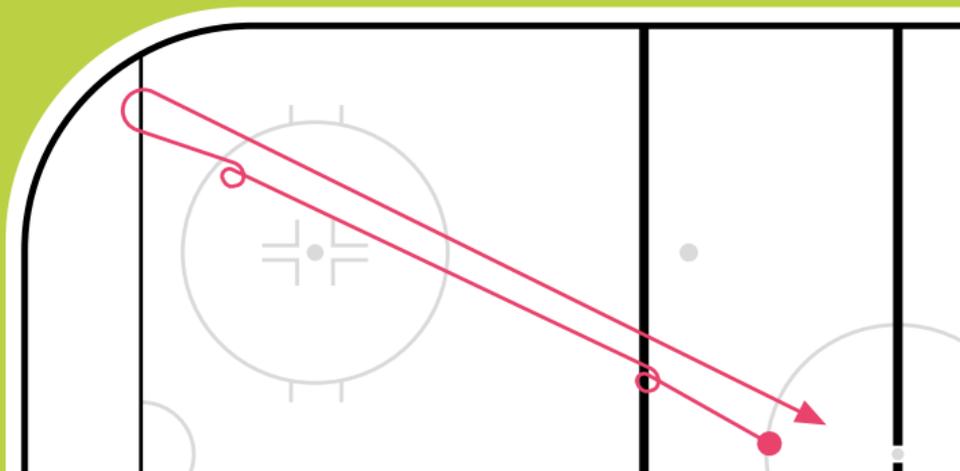
Esercizio Partendo dal cerchio centrale, fare due capriole per ogni lunghezza fino a raggiungere l'angolo, quindi tornare al cerchio centrale lungo un percorso diretto



Piroette

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

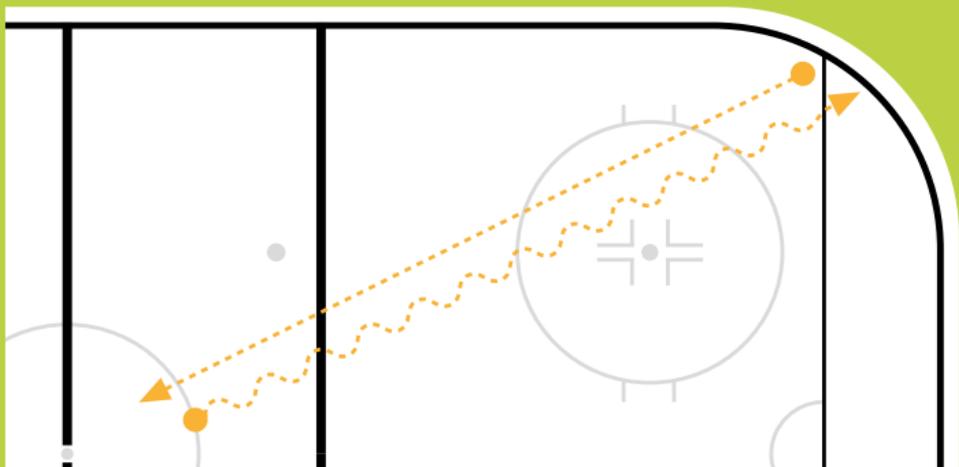
Variazioni Pattinando all'indietro



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

