

# L'abbicci del pattinatore

## Spostamenti su lame fini



**Elemento tecnico:** pattinare in avanti.  
**Posizione di partenza:** i talloni sono uniti, le punte dei piedi rivolte all'esterno, le ginocchia flesse e le braccia aperte.

**Spinta:** premere sulla lamina interna e nel contempo spostare il peso sull'altra gamba.

**Scivolare:** estendere leggermente la gamba su cui si sta pattinando. Avvicinare i talloni e flettere di nuovo il ginocchio prima di darsi la spinta sull'altra gamba.



**Elemento tecnico:** l'«uovo» in avanti.  
**Posizione di partenza:** piedi paralleli.

**Spinta:** spingere sia le caviglie, sia le ginocchia verso l'esterno e incidere delle figure a forma di uovo nel ghiaccio.

**Movimento di chiusura:** chiudere di nuovo le gambe, avvicinando i piedi.

## Scivolare



**Elemento tecnico:** posizione raggruppata.  
**Posizione:** tendere le braccia in avanti. La distanza tra i piedi corrisponde all'apertura delle anche.



**Elemento tecnico:** la cicogna.  
**Posizione di partenza:** scivolare sui due pattini. Successivamente spostare il peso su una gamba, avvicinando al ginocchio di quest'ultima l'altro pattino.  
**Posizione:** braccia aperte, sguardo rivolto in avanti.



**Elemento tecnico:** il cigno.  
**Posizione di partenza:** piegare la gamba d'appoggio. L'altra gamba è tesa all'indietro e il piede è rivolto all'esterno. Spingere le anche in avanti.  
**Posizione:** il tronco è eretto e le braccia aperte per mantenere l'equilibrio.

## Frenare

**Elemento tecnico:** Posizione di partenza: Frenata:



## Sugli spigoli



**Elemento tecnico:** incrociare in avanti.  
**Spinta:** tenere i piedi paralleli e vicini e le ginocchia flesse. Successivamente pattinare lungo una circonferenza, spingendosi con la

gamba esterna. Lo sguardo è rivolto al centro del cerchio.  
**Incrociare:** la gamba di spinta viene leggermente sollevata e portata in avanti e succes-

sivamente di nuovo caricata.  
**Posizione finale:** sollevare il piede dell'altra gamba e avvicinarla di nuovo alla gamba con cui verrà data la spinta successiva.

## Saltare



**Elemento tecnico:** spiccare un salto con l'aiuto del compagno.  
**Preparazione:** pattinare in avanti, le ginocchia sono piegate. Un compagno si prepara

a sostenerlo (alle braccia).  
**Salto:** estensione a livello delle articolazioni delle caviglie, ginocchia e anche. Effettuare una rotazione di 180 gradi. Mantenere il

tronco in posizione verticale.  
**Atterraggio:** piegare le ginocchia, contrarre la muscolatura del tronco.

## Rotazioni



**Elemento tecnico:** piroetta sui due piedi (rotazione verso sinistra).  
**Posizione di partenza:** le gambe sono leggermente divaricate e le ginocchia flesse. Le braccia sono tese lateralmente verso destra.  
**Impulso per la rotazione:** estendere con

forza le gambe e nel contempo spingere con energia le braccia verso sinistra. Successivamente incrociare le braccia, avvicinandole al tronco.  
**Rotazione:** il punto di rotazione corrispon-

de al segmento che parte dalla punta del pattino e arriva fino a metà lama. Durante la piroetta, incurvare leggermente la schiena nella zona lombare.