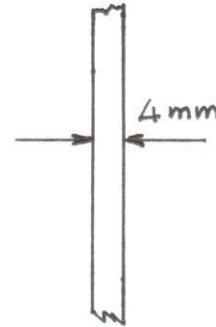


**Patrizia Piola con la preziosa collaborazione
del famoso Campione di Hockey
Giorgio Sartori, dedicano questo manuale
a tutti coloro che vogliono avvicinarsi
alla gioia di pattinare in libertà.**

PARTE TECNICA

Prima di intraprendere il nostro viaggio di avvicinamento alla pratica del pattinaggio, è bene sapere alcune cose.

Prima di tutto siamo su 2 lame di acciaio larghe 4 mm aventi ciascuna 1 filo interno, quello degli alluci, e 1 esterno, quello dei mignoli. Questi dovranno essere mantenuti taglienti con una regolare affilatura.



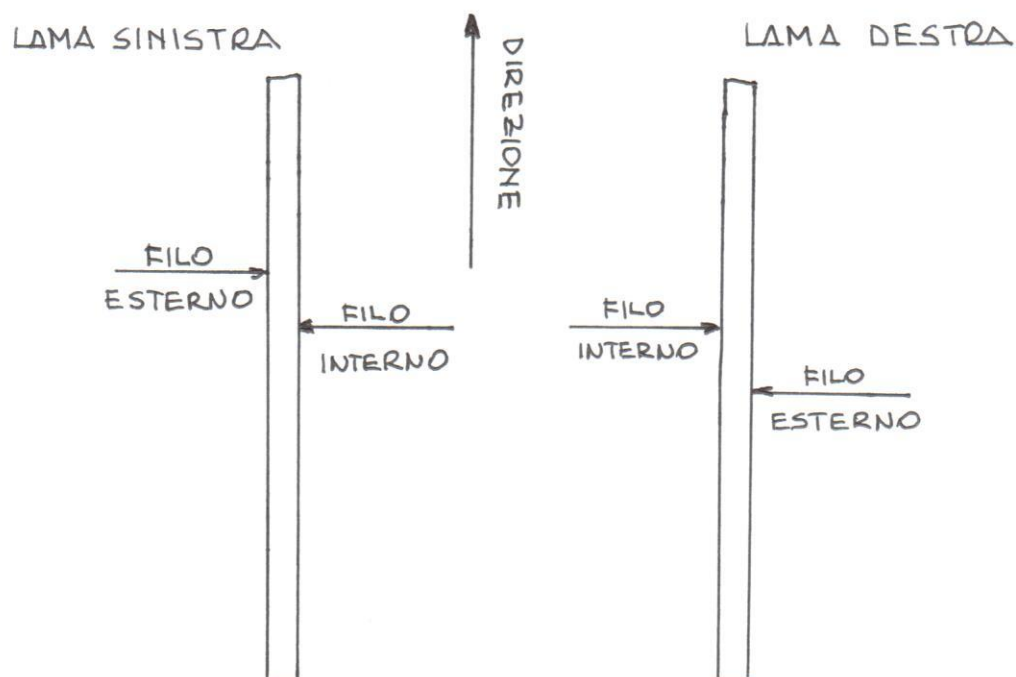
Il piede che dà la spinta è detto "piede di spinta". Quando il piede si staccherà dal ghiaccio diventerà il "piede libero" ed infine il piede che sopporta il peso del corpo è il "piede portante".

Non usare mai i dentini frastagliati posti davanti alla lama (detti rastelli) per darsi la spinta!!

Per proteggere le lame quando si cammina fuori dalla pista di ghiaccio, si adoperano i "salvalame", consistente in una guaina coprente fatta di plastica, gomma o lana.

Anche prima di aver imparato a pattinare in avanti, ci sono alcune norme di utilizzo civile della pista da osservare:

- vietato fumare, mangiare, bere e portare animali in pista
- pattinare girando intorno alla pista in senso antiorario senza andare in altre direzioni, tagliando la pista
- non sedersi sulla balaustra.



SAPER PATTINARE SIGNIFICA ANDARE AVANTI, INDIETRO CURVARE E FERMARSI IN OGNI CIRCOSTANZA

Premessa

**E' bene sapere, prima di iniziare un corso di pattinaggio, che la scelta dell'abbigliamento non dovrà essere eccessivamente pesante per poter permettere grande libertà di movimenti e per non sudare troppo!
Sarà meglio coprirsi bene dopo la pattinata, lasciando lo Stadio del ghiaccio.
Si consiglia sempre l'uso dei guanti meglio se di tessuto robusto.**

I PATTINI

**E' indispensabile che i pattini calzino il piede alla perfezione : se così non fosse sarebbe più difficile apprendere il pattinaggio.
I pattini troppo piccoli bloccano la circolazione del sangue e quindi favoriscono il freddo ai piedi. I pattini troppo grandi non offrono sostegni alla caviglia, con conseguente difficoltà di equilibrio e probabili piccoli incidenti.
Bisogna assicurarsi che il tallone calzi bene la parte posteriore del piede e che le dita non tocchino la parte anteriore del pattino.
Un paio di calze di lana potranno favorire il calore ed il sostegno, migliorando la comodità sui pattini.**

PRIMO CONTATTO CON IL GHIACCIO

Il primo contatto con il pattinaggio sul ghiaccio è molto importante, perché dalla qualità di questa esperienza dipenderà la partecipazione futura e la continuità dell'attività.

Entrando per la prima volta in una pista di ghiaccio non cercate mai di pattinare: sarebbe un grosso errore! Ricordatevi che vi trovate in equilibrio su di una lama di circa 4 mm di larghezza. Quindi la prima cosa da fare è di prendere più confidenza possibile con i pattini.

**ENTRATE IN PISTA ATTACCAVEVI CON UNA MANO ALLA
BALAUSTRA e incominciate a camminare a piccoli passi.**

BATTERE I PIEDI. SCHIACCIARE IL GHIACCIO.

Questo esercizio serve a prendere confidenza con i pattini e a costruirsi un proprio equilibrio.

Lo scivolamento sul ghiaccio delle lame verrà in un secondo tempo, quando vi sentirete più sicuri di voi stessi.

CONTINUATE a battere i piedi schiacciando il ghiaccio.

Tenendo il busto morbido e piegato leggermente in avanti, sollevare la mano dalla balaustra.

Alzare 1 piede piegando il ginocchio e poi battere sul ghiaccio, alzare l'altro piede, piegare il ginocchio e schiacciare il ghiaccio. Avanti così!

LA CADUTA

Prima ancora di imparare a pattinare, bisogna imparare a cadere, perché solo se si impara a cadere e a rialzarsi, non si avranno gravi conseguenze. Perciò anche la caduta è un esercizio che dobbiamo imparare. Se cadete....rialzatevi!!! In che modo? In ginocchio, alzare una gamba e appoggiare il piede sul ghiaccio; appoggiare le mani sul ginocchio alzato e spingere facendo pressione ... alzarsi.

Obiettivo principale è cadere cercando di non battere né la schiena né la testa. Appena vi sentite poco sicuri la cosa migliore da fare è piegare le ginocchia e sedersi appoggiando tutte e due i palmi delle mani sul ghiaccio. Le gambe dopo la caduta, devono essere distese, non flesse sotto il corpo, per evitare ferite prodotte dalle lame.

ESERCIZI DI EQUILIBRIO

CARRELLINO fare 3 battute sul ghiaccio unire i piedi, piegarsi sulle ginocchia portando le braccia in avanti. Il busto è fermo, si piegano solo le ginocchia, di poco ma solo le ginocchia!! Ritornare dritti e continuare a battere i piedi sul ghiaccio. Altre 3 battute e ripetere.

GRU fare 3 battute unisco i piedi poi alzo di poco un piede portando le braccia in fuori con i palmi rivolti al ghiaccio. Abbassare il piede, 3 battute e alzare l'altro piede. Poi giù...e si alternano i piedi . Ripetere per tre volte cercando di stare il più possibile su un piede.

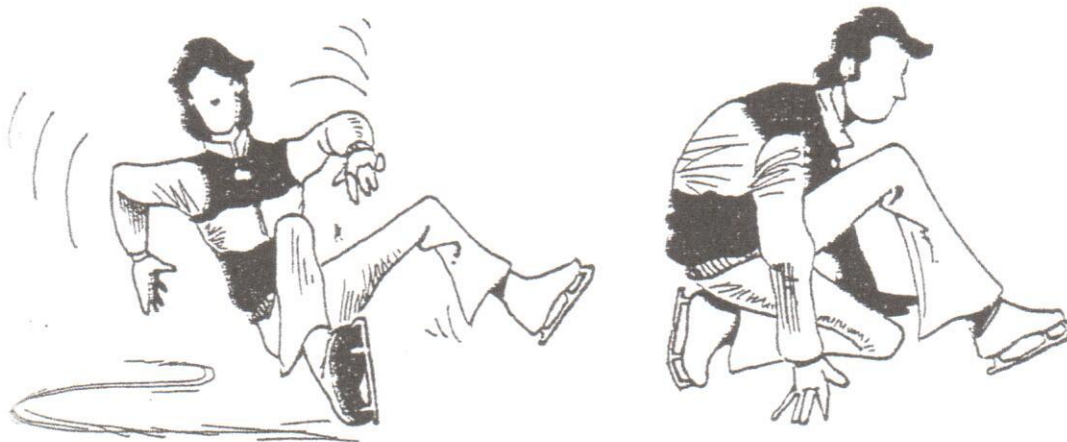
SALTINO fare qualche battuta poi unire i piedi... e saltare alzando di poco le lame dal ghiaccio.

ESERCIZI

Sono diversi i giochi che danno la possibilità di miglioramento. Ecco tre esempi:

- Corsa sul ghiaccio come se non si avesse i pattini ai piedi
- Slalom tra i birilli o cinesini, disposti prima ordinatamente poi via via sempre più casualmente
- Monopattino : si deve spingere sempre con uno stesso pattino, tenendone la punta ruotata verso l'esterno, mentre il peso del corpo graverà in equilibrio tutto sull'altro pattino che dovrà scivolare dritto. Si proverà sia a destra che a sinistra.

Non importa se non si scivola lungo una linea retta: questo non dovrà essere un problema, anzi dovrà essere un'occasione per notare che, variando l'inclinazione del busto e la posizione delle spalle, si potranno ottenere degli "effetti curva".



LA CADUTA



SLALOM CON BIRILLI

PASSO DEL "PINGUINO"

Ricordate sempre di tenere le gambe piegate con le ginocchia spinte in avanti. Si pattina a gambe piegate!

Assumendo ora la posizione di base e cioè pattini a V, ginocchia piegate, busto leggermente in avanti, braccia larghe e sguardo sempre davanti, si potranno effettuare dei brevissimi spostamenti in equilibrio, sollevando di poco ora una lama ora l'altra lama **SBILANCIANDO** il corpo alternativamente a destra e a sinistra.

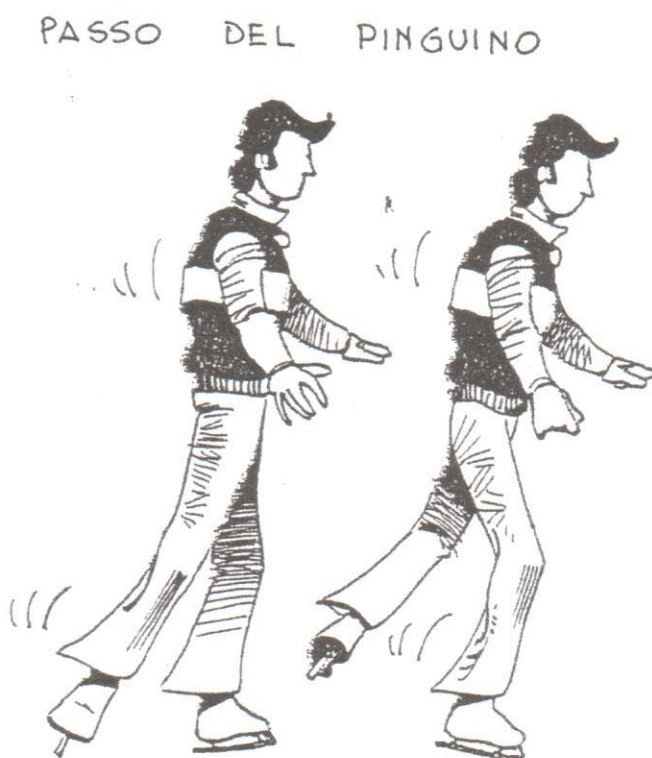
Ne risulterà un andamento buffo che assomiglierà molto al procedere dei pinguini.

In pratica : flettere le ginocchia, alzare di poco il pattino di spinta e premere con energia sul ghiaccio distendendo la gamba posteriore che farà scivolare in avanti la gamba anteriore.

Ripetere la spinta con l'altra gamba ; cercate ora di ottenere uno scivolamento fluido e continuo.

In queste esercitazioni il peso del corpo del pattinatore si trasferisce gradualmente dal piede di spinta al piede di scivolamento.

Durante il movimento di spinta, un trasferimento del peso , che avviene troppo presto a causa di un'eccessiva inclinazione del busto in avanti, provocherà lo slittamento del piede di spinta e ...talvolta anche la caduta.



FRENATA

All'inizio la necessità di fermarvi nel minor tempo possibile potrebbe provocare una caduta. Vi è quindi il bisogno di affrontare il meccanismo dell'arresto.

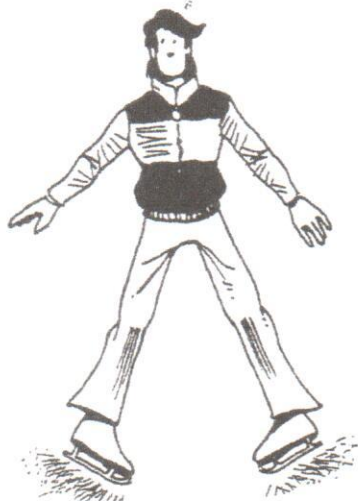
La più nota è quella a "spazzaneve" praticata anche dagli appassionati di sci. Dopo aver preso velocità, si lasciano scivolare i pattini paralleli, si piegano le gambe e poi si SPINGE con forza verso l'esterno con le due lame tenute in posizione convergente, fino ad ottenere l'arresto.

Una variante è costituita dalla frenata a "mezzo spazzaneve", sia a destra che a sinistra.

Dopo aver provocato lo scivolamento, si terrà il peso del corpo su un pattino che starà arretrato e piegando il più possibile la gamba corrispondente, avvieremo l'altro trasversalmente rispetto alla direzione di avanzamento. Raschiando il ghiaccio in questa posizione, otterremo un arresto.

Il modo più bello, però, è quello della frenata su due lame parallele: si tratta di mettere, con azione repentina, le due lame tenute parallele tra loro trasversalmente rispetto alla direzione di avanzamento.

Le due lame, grazie alla notevole forza che si dovrà imprimere, raschieranno il ghiaccio, provocando una bella spruzzata di neve e di conseguenza l'arresto. Questa è la frenata usata nell'hockey.



SPAZZANEVE



MEZZO SPAZZANEVE



LAME PARALLELE

LE CURVE

Con il gioco dell' "aeroplanino" si capisce subito il meccanismo della rotazione del busto. Dopo alcune spinte in avanti , per acquisire velocità, si scivola a gambe divaricate e a braccia in fuori per simulare le ali dell'aereo: da questa posizione si eseguono delle rotazioni del busto sia a destra che a sinistra, compiendo così delle curve.

LA VIRATA

Con la virata si può cambiare o addirittura invertire la direzione di corsa in spazio ristretto ed ad alta velocità.

In pratica, il peso del corpo viene portato, piegando notevolmente le gambe, sul pattino interno che sarà più avanzato dell'altro e in questa posizione si aumenterà l'inclinazione di tutto il corpo dalla parte della curva. Una certa rotazione del busto, sempre in senso della curva, ne faciliterà il completamento prima di riprendere la corsa nella direzione voluta.

PASSO INCROCIATO

Prima di iniziare il passo incrociato in avanti, mettersi di fronte alla balaustra e fare delle prove di equilibrio.

In posizione eretta con le braccia aperte, alzare il piede destro e scavalcare il piede sinistro, portare il peso sul piede destro, liberare il sinistro che andrà a posizionarsi parallelo al destro. Ripetere per un po' di volte; si otterrà una camminata per traverso.

Ripetere l'esercizio cambiando direzione cioè alzando il piede sinistro che scavalcherà il destro e ripetere per un po' di volte.

Ora vediamo quali sono i gesti tecnici per effettuare il passo incrociato in senso antiorario:

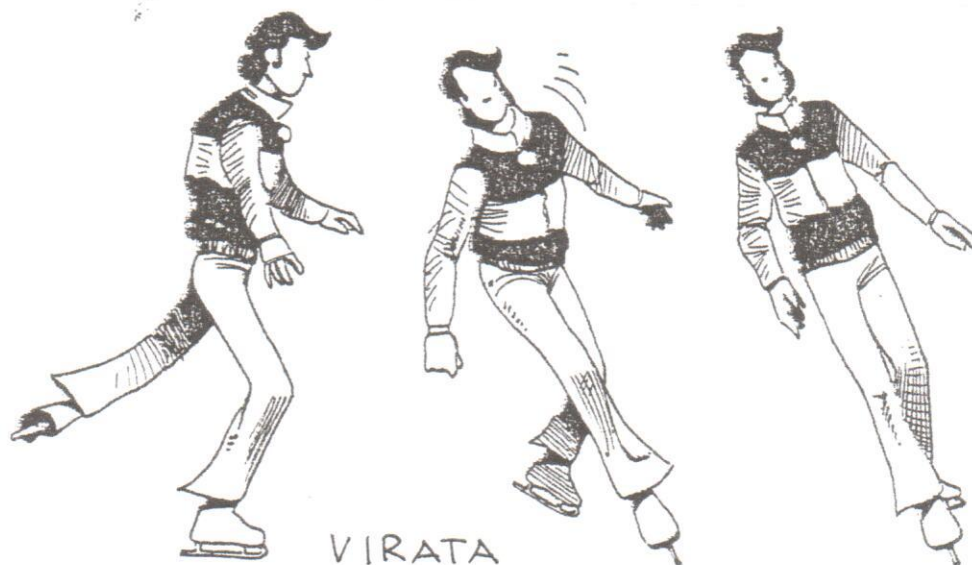
- braccio destro avanti e braccio sinistro indietro
- lo sguardo è rivolto nella direzione di moto
- trasferire il peso del corpo sul filo esterno sinistro
- alzare il piede destro, incrociare e appoggiare sul filo interno destro e trasferire il peso del corpo.

In questo passo è importante molto la rotazione del busto e la posizione della spalla sinistra.

Lo stesso passo verrà eseguito anche nell'altro senso di marcia cambiando l'ordine dei piedi e di rotazione del busto e posizione della spalla.



AEROPLANINO



VIRATA



PASSO INCROCIATO

PATTINAGGIO ALL'INDIETRO

A questo punto avrete ormai raggiunto un buon grado di abilità, di sensibilità e di equilibrio ...sarete allora pronti per procedere all'indietro!

Si inizia giocando con l'esercizio dei LIMONI.

Si tratta di spinte simmetriche e contemporanee di tutte e due le gambe.

Mettere i piedi a spazzaneve, busto eretto, si piegano le ginocchia e le caviglie, talloni in fuori, far scivolare il filo interno delle lame spingendo in fuori.

Senza divaricare troppo le gambe, sempre sul filo interno, ricongiungere i pattini.

Per rendere più facile il movimento, pensate:

apro

e chiudo

apro

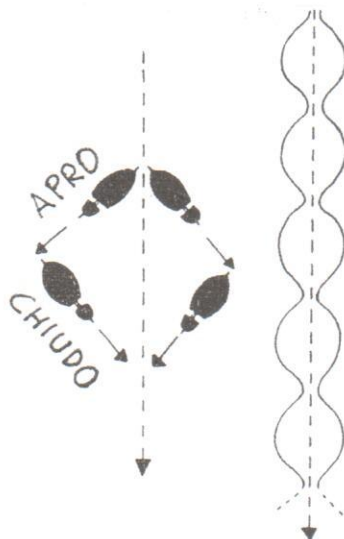
e chiudo

apro

e chiudo....

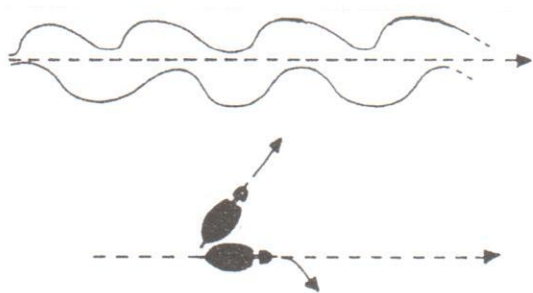
Vedremo disegnati sul ghiaccio

la sagoma dei limoni!



MEZZO LIMONE (o serpentina)

Ora anziché eseguire l'ovale del limone si lavorerà solo con un pattino che eseguirà un semicerchio, detto mezzo limone. Si piegheranno le ginocchia per consentire una maggiore presa sul ghiaccio.



Si ripete il tutto con l'altro pattino. Ora passando da una lama all'altra, si avrà il procedere del "pinguino" all'indietro.

FRENATA ALL'INDIETRO

A questo punto sarà utile pensare di fermarsi anche pattinando all'indietro: si provvederà a ciò eseguendo uno "spazzaneve" all'indietro.

Con le punte dei pattini in fuori, si divaricano sempre di più le gambe, spingendo con forza sul ghiaccio. Il corpo sarà inclinato in avanti.

Le gambe nella fase conclusiva della frenata, dovranno essere piegate, in modo da poter eventualmente scattare nella direzione opposta.

Una variante sarà quella del mezzo spazzaneve: la frenata sarà a carico di uno solo dei due pattini che sarà proteso all'indietro, con la punta ruotata all'esterno, mentre il peso del corpo passerà progressivamente sulla gamba del pattino che sta raschiando il ghiaccio, per poter esprimere intensità sempre maggiore.



PASSO INCROCIATO INDIETRO

Progressione tecnica del passo incrociato indietro eseguito in senso orario:

- 1 le braccia sono tenute leggermente più basse dell'altezza delle spalle
- 2 il braccio destro avanti e sulla traccia, il braccio sinistro e la spalla sinistra indietro al cerchio
- 3 la testa rivolta all'interno del cerchio per guardare verso la direzione del moto
- 4 spingere col filo interno destro
- 5 stendere la gamba di spinta ben avanti e leggermente di lato trasferendo il peso sul filo esterno sinistro
- 6 col peso sul filo esterno sinistro, incrociare il piede destro e scivolare sul filo interno destro ma, inizialmente, con poco peso su questo filo
- 7 mentre avviene l'incrocio, spingere col filo esterno sinistro sotto il piede destro, stendendo la gamba fuori dal cerchio dalla direzione di moto
- 8 spingere il filo interno destro e compiere un passo ampio all'interno del cerchio, prendendo il filo esterno sinistro.

Comprendo che detto così può essere un po' complicato ...ma io ho seguito le parole di un testo della federazione.

Concludo questo fascicolo rivolgendomi a tutti con una sola parola:

DIVERTITEVI!!!!

