

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 2

**Artikel:** Pattinaggio che passione!

**Autor:** Hort, Graziella

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999567>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Pattinaggio che passione!

di Graziella Hört

### A che età cominciare?

Non c'è una regola, l'età non conta! Però, deve piacere! Ho messo i miei primi pattini a due anni e mezzo... naturalmente all'inizio erano passettini, poi cadendo e rialzandosi pian piano ho imparato. Mi sono trovata nel club di Lugano e a 7 anni partecipavo alla mia prima gara. C'erano le figure obbligatorie che odiavo mentre riuscivo bene nel pattinaggio libero. Tante ore di allenamento, test, gare in Ticino, in Svizzera e all'estero. Ore e ore sul ghiaccio, tanti amici nello sport, poco tempo libero, il tutto da conciliare con gli studi fino alla fine del liceo. Poi la scelta: l'insegnamento! Questo per ora è la mia vita. Lo rifarei? Forse sì!

### Come si impara a pattinare?

Ai nostri tempi non ci sono problemi. Ci sono le piste di ghiaccio, ci sono corsi di pattinaggio nei diversi club del Ticino e si impara a pattinare con le scuole.

Nei club di Ascona, Chiasso, Bellinzona e Lugano ci sono diverse sezioni, lezioni collettive regolari con maestre e monitrici e la possibilità di pattinare nel pubblico.

Sezione PULCINI per bambini in età asilo. Ci sono *bimbi che iniziano a tre*

anni, per alcuni non ci sono difficoltà, si buttano senza paura e senza problemi sul ghiaccio, per altri scivolare o camminare sul ghiaccio si dimostra più difficile del previsto e si mettono a piangere. In questo caso non si deve insistere, si deve aspettare un po' di tempo e magari riprovare dopo qualche mese o l'anno dopo. È importante che il bambino impari divertendosi. Ragazzi che vanno a scuola. *Dai sei anni i bambini vogliono imparare... e in fretta.* Nei club la sezione AMATORI permette in particolar modo alle bambine di progredire per classe avanzan-



do a mano a mano che imparano nuove posizioni e nuovi esercizi. Viene curata la posizione, la scivolata, si pattina in avanti, indietro, si incrocia e, avanti pian pianino con esercizi più impegnativi: angeli, salti e piroette. Il pattinaggio artistico è seguito in particolar modo dalle bambine ma non disprezzato anche dai ragazzi. Per loro a questa età interessa di più l'hockey e per loro ci sono pure i corsi su ogni pista di ghiaccio.

*Corsi con le scuole?* I nostri ragazzi hanno la fortuna di poter andare a pattinare anche nei corsi organizzati dalle scuole. Le lezioni vengono impartite da maestri specializzati e il programma può essere molto variato. Le direttive dei corsi di formazione professionale o di Gioventù e Sport danno un'infinità di consigli per animare queste lezioni ai giovani, giovani molto vivaci alle prese con uno sport che permette velocità. Per evitare i pericoli di questa velocità si devono imparare le basi necessarie per affrontarli: dunque pattinare, evitare gli ostacoli e frenare.

Agli esercizi che sembrano noiosi vengono accostati giochi vari per rendere interessante l'ora di pattinaggio. Qui vediamo slalom tra i paletti o con i coni, pattinaggio in cerchio o a serpentina in avanti o indietro.

Non si deve dimenticare che questi

ragazzi praticano in questa età diversi sport e che col tempo faranno le loro scelte e faranno nel tempo libero lo sport che a loro piacerà di più e forse lo sport preferito sarà anche quello che riusciranno al meglio. Il pattinaggio è uno sport sano all'aria aperta e pulita ed è pure un ottimo allenamento per tenersi in forma.

## Competizione?

Per alcuni c'è la stoffa, per altri si arriva per gradi, ma di sicuro per tutti ci vuole allenamento e tanto! Per partecipare a gare occorre conseguire i test della Federazione Svizzera (USP). Le competizioni sono poi diversificate per test e per età. Occorre far parte di un club. L'insegnamento viene fatto singolarmente da maestri/prof. (SELV) e i costi non sono indifferenti. Gli orari conciliano abbastanza bene con gli orari scolastici fino alle medie mentre col liceo si hanno difficoltà dovute alle diversificazioni degli orari che poco corrispondono a quelli della disponibilità del ghiaccio. Purtroppo da noi, con le poche ore di ghiaccio (pista completa) a disposizione è difficile raggiungere le ore ottimali di allenamento settimanali.

Sono state abbandonate le figure ob-

## Materiale

### Pattini? Lame?

È importante avere delle scarpe in ordine, che tengano bene il piede. Una buona lama è indispensabile a livello competitivo.

Materiale scadente dura poco, non permette un buon equilibrio e mette in pericolo i piedi dei nostri ragazzi!

Non dimenticate che un buon paio di pattini può essere rivenuto d'occasione o passato ad altri bambini, un paio di pattini scadenti può solo essere buttato via!

bligatorie ed al momento in Svizzera nel pattinaggio artistico troviamo «lo stile» (passi, movimenti, posizione, scivolata e l'esibizione di un numero con musica senza salti e senza piroette), «il pattinaggio libero» (salti, piroette, elementi di collegamento e l'esibizione di un programma originale e di un programma di libero). Ultimamente è stata introdotta la nuova disciplina del «Precision-Skating» che vede l'esibizione a gruppi di passi e movimenti sincronizzati. ■



Indirizzi dei club ticinesi di pattinaggio artistico per informazioni:

CPAscona  
Via Vorame 49  
6612 Ascona  
Tel. 093 35 07 86

CPBellinzona  
CP 1230  
6501 Bellinzona  
Tel. 092 26 32 39

CPChiasso  
CP 735  
6830 Chiasso  
Tel. 091 46 48 36

CPLugano  
CP 139  
6949 Comano  
Tel. 091 52 78 76