

DISPENSA DI PATTINAGGIO ARTISTICO

PER LE SOCIETA' SPORTIVE

Obiettivi generali:

Questa dispensa, oltre a dare una descrizione degli esercizi già codificati nella nostra disciplina, dà particolare importanza agli esercizi propedeutici utilizzando un corretto linguaggio proprio dell'educazione fisica.

Coordinatore Settore Formazione
Maurizio Cocchi

TERMINOLOGIA DELL' EDUCAZIONE FISICA

Suddivisione del corpo umano

Per un insegnante è essenziale conoscere la terminologia esatta dell'educazione fisica, che, ad eccezione di qualche termine, è uguale a quella anatomica.

Il corpo umano si divide in



IL BUSTO

Va dalla sommità del capo, o vertice, fino alla parte inferiore del bacino e si suddivide in:

Capo - Collo - Tronco

La regione anteriore del capo si chiama fronte, quella posteriore occipite. La regione posteriore del collo si chiama nuca.

IL TRONCO

Va dalla base del collo sino alla parte inferiore del bacino e si suddivide in:

Torace - Addome - Bacino

La regione anteriore del torace si chiama petto, quella posteriore dorso. L'addome è la parte compresa fra il torace e il bacino e posteriormente si chiama regione lombare. Il bacino che si trova tra le ossa iliache, il sacro e il coccige, lateralmente si chiama anca, posteriormente regione glutea.

GLI ARTI

si distinguono in: Arti superiori (braccia) e Arti inferiori (gambe)

ARTO SUPERIORE

si suddivide a sua volta in:

Spalla - Braccio - Avambraccio - Mano;

nella mano si distinguono due superfici: la palma e il dorso.

ARTO INFERIORE

si suddivide in:

Anca - Coscia - Gamba propriamente detta - Piede;

La superficie di appoggio del piede si chiama pianta, la faccia superiore dorso.

Principali articolazioni che interessano l'educazione fisica:

Articolazione Scapolo - omerale : Unisce il braccio alla spalla, lo scheletro della quale comprende la clavicola e la scapola.

Articolazione del Gomito: congiunge l'avambraccio con il braccio.

Articolazione del Polso: congiunge la mano con l'avambraccio.

Articolazione Coxo – femorale: congiunge la coscia con l'anca.

Articolazione del Ginocchio: unisce la gamba propriamente detta con la coscia.

Articolazione della Caviglia: unisce il piede alla gamba propriamente detta.

Assi e piani fondamentali del corpo

Per precisare il rapporto degli arti con il busto si immagina il corpo umano percorso da 3 ASSI e tagliato da 3 PIANI:

ASSE LONGITUDINALE
Passa dal vertice alla
congiunzione dei talloni
e viceversa.

ASSE TRASVERSALE
va da una spalla all'altra
e attraversa nello stesso
senso ogni parte del corpo

ASSE SAGITTALE
va dal petto al dorso
e viceversa.

Gli Assi suddetti essendo perpendicolari tra di loro formano dei Piani che servono a determinare ed orientare il movimento:

PIANO FRONTALE

è determinato dall'incontro dell'asse longitudinale con quello trasversale, divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una parte anteriore e una posteriore.

PIANO SAGITTALE

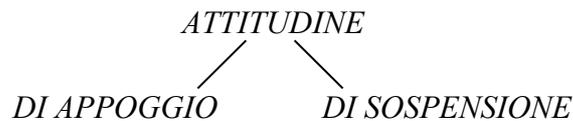
è determinato dall'incontro dell'asse sagittale con quello longitudinale e divide il corpo umano in due parti simmetriche: la parte destra e quella sinistra.

PIANO TRASVERSALE

è determinato dall'incontro dell'asse trasversale con il sagittale e divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una parte superiore e una inferiore.

Attitudine e Atteggiamento

L'attitudine è il rapporto tra il baricentro del corpo umano e il punto di sostegno. Abbiamo:



E' molto importante, quando si descrive un movimento, considerare sempre per prima cosa l'attitudine per poter usare i termini giusti.

L'atteggiamento è la figura che assume il corpo, o parte di esso, indipendentemente dai suoi rapporti con gli oggetti esterni.

Ai fini della terminologia tecnica:

Gli arti in attitudine di APPOGGIO si dicono

RITTI

se in atteggiamento
LUNGO

SEMIPIEGATI

se in atteggiamento
SEMIBREVE

PIEGATI

se in atteggiamento
BREVE

Gli arti in attitudine di SOSPENSIONE si dicono

TESI

se in atteggiamento
LUNGO

SEMIFLESSI

se in atteggiamento
SEMIBREVE

FLESSI

se in atteggiamento
BREVE

Principali Posizioni ed Esercizi

POSIZIONI DEL CAPO: il capo che noi consideriamo unitamente al collo può assumere le seguenti posizioni

- Capo eretto
- Capo flesso a sinistra o destra quando l'orecchio si avvicina al massimo alla spalla sinistra o destra
- Capo flesso dietro quando avviene il massimo avvicinamento dell'occipite alla nuca

- Capo torto a sinistra o destra quando si volge il capo verso una spalla fino ad avere il profilo del viso verticale su di essa
- Capo inclinato avanti quando il mento viene avvicinato alla fossetta giugulare dello sterno e il rachide del tratto cervicale rimane esteso.

ESERCIZI SEMPLICI DEL CAPO:

- ❖ **FLETTERE** esercizio lento o rapido del capo che partendo dalla posizione di capo eretto perviene alla posizione già descritta di capo flessso nelle varie direzioni.
- ❖ **TORCERE** esercizio lento o rapido del capo che partendo dalla posizione di capo eretto perviene alla posizione di capo torto a sinistra o a destra.
- ❖ **DETORCERE** esercizio lento o rapido del capo che partendo dalla posizione di capo torto perviene alla posizione di capo eretto.
- ❖ **SPINGERE** passaggio rapido del capo che da una posizione di capo flessso perviene a quella di capo eretto.
- ❖ **ESTENDERE** esercizio lento del capo che da una posizione di capo flessso perviene a quella di capo eretto.
- ❖ **CIRCONDUZIONE** passaggio rapido o lento attraverso quattro posizioni opposte a due a due.

POSIZIONI DEL BUSTO:

- Busto eretto quando il rachide risulta esteso, in linea con l'asse longitudinale
- Busto flessso avanti quando il rachide risulta il più possibile incurvato in modo che la fronte sia avvicinata al massimo agli arti inferiori
- Busto flessso dietro quando il rachide risulta incurvato al massimo nel senso antero - posteriore e di conseguenza l'occipite risulta il più possibile avvicinato agli arti inferiori
- Busto flessso a sinistra o destra quando il rachide risulta al massimo incurvato nel senso della lateralità e conseguentemente l'orecchio, che tocca la spalla, il più possibile avvicinato agli arti inferiori
- Busto semiflessso nelle varie direzioni: quando il rachide, pur essendo incurvato non realizza il massimo della sua escursione articolare.
- Busto torto a sinistra o destra quando il rachide risulta al massimo avvitato attorno al proprio asse longitudinale in modo da realizzare la massima escursione articolare di ciascuna vertebra sul piano trasverso
- Busto inclinato avanti (dietro; a sinistra o destra) è la posizione del busto che, mantenendo il rachide esteso, forma con gli arti inferiori un qualsiasi angolo (dietro si può realizzare dalla posizione di in ginocchio; laterale dalla posizione di seduti a cavallo di una panca con i piedi in presa a sostegno di questa).

ESERCIZI DEL BUSTO:

- ❖ *SPINGERE* passaggio rapido del busto da una posizione di busto flesso o semiflesso nelle quattro direzioni a busto eretto.
- ❖ *ESTENDERE* esercizio lento del busto che partendo da una delle quattro posizioni di busto flesso o semiflesso perviene a quella di busto eretto.
- ❖ *SLANCIARE* esercizio rapido del busto che passa da una posizione ad un'altra mantenendo per tutta la durata del movimento la stessa posizione iniziale
- ❖ *DETORCERE* quando da busto torto si perviene alla posizione di busto eretto

- ❖ *CIRCONDUZIONE* si realizza alla stessa maniera di quella del capo.

POSIZIONI DEGLI ARTI SUPERIORI:

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento lungo

- Tese in basso, in alto (palme in dentro)
- Tese in fuori, fuori alto, fuori basso (palme in basso)
- Tese avanti, avanti alto, avanti basso (palme in dentro)
- Tese in dietro (palme in dentro)
- Tese in dentro quando sono incrociate davanti al busto
- Tese parallele in fuori a sx o dx quando un arto risulta teso in fuori e l'altro teso in dentro.

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento lungo si dicono "ritte"

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento breve

- Flesse
- Flesse mani alla nuca
- Flesse mani alle clavicole
- Flesse mani alle spalle

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento breve (semibreve) si dicono "piegate (semipiegate)"

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento semibreve

- Semiflesse mani ai fianchi
- Semiflesse mani alle braccia (braccia conserte)
- Semiflesse a cerchio

ESERCIZI DEGLI ARTI SUPERIORI:

- ❖ *SEMPIEGARE* esercizio rapido o lento delle braccia che passano dalla posizione *PIEGARE* di braccia ritte a quella di braccia semipiegate o piegate

- ❖ *RIZZARE* esercizio rapido o lento delle braccia che passano dalla posizione di braccia semipiegate o piegate a quella di braccia ritte

- ❖ *SEMIFLETTERE* esercizio rapido o lento delle braccia che passano da una posizione *E FLETTERE* in attitudine di sospensione ed in atteggiamento lungo ad una posizione in attitudine di sospensione ed in atteggiamento semibreve o breve
- ❖ *SPINGERE* esercizio rapido delle braccia che passano dalla posizione di braccia flesse o semiflesse alla posizione di braccia tese.
- ❖ *ESTENDERE* come il precedente ma eseguito lentamente
- ❖ *SLANCIARE* esercizio rapido delle braccia che passano da una posizione lunga, breve o semibreve ad analoga posizione mantenendo però lo stesso atteggiamento iniziale
- ❖ *ELEVARE* esercizio lento delle braccia che eseguono un movimento dal basso verso l'alto; il movimento contrario è *ABBASSARE*.
- ❖ *TORCERE* esercizio rapido delle braccia che in atteggiamento lungo ed in attitudine di sospensione girano attorno al proprio asse determinando il mutamento direzionale del palmo della mano
- ❖ *CIRCONDURRE* esercizio lento o rapido delle braccia che passano dalle quattro posizioni diametralmente opposte (sul piano frontale e sul piano sagittale; si deve indicare il primo passaggio: es. per avanti, per dietro...)

POSIZIONI DEGLI ARTI INFERIORI:

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento lungo

- Tese ed unite quando una è a contatto dell'altra ed i piedi risultano paralleli ed uniti
- Tese e divaricate quando sono reciprocamente allontanate l'una dall'altra in direzioni opposte
- Tesa (una sola gamba) in avanti, in dietro, in fuori...

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento lungo

- Ritte ed unite
- Ritte e divaricate quando sono reciprocamente allontanate l'una dall'altra in direzioni opposte sul piano frontale o longitudinale
- Protesa è la posizione di una gamba che risulta ritta e divaricata ma col piede in presa plantare anteriore

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento breve o semibreve

- Flesse o semiflesse

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento breve (semibreve)

- Piegate o semipiegate
- Incrociate quando una gamba risulta sovrapposta all'altra
- Piegata o semipiegata (una sola gamba) quando una gamba risulta allontanata dall'altra che rimane ritta

- *Affondo* posizione asimmetrica in atteggiamento combinato degli arti inferiori in appoggio, nella quale un arto è semibreve col ginocchio a piombo sull'estremità dell'avampiede, l'altro è in atteggiamento lungo con la pianta al suolo ed il busto è sul prolungamento di quest'ultimo arto.

ESERCIZI DEGLI ARTI INFERIORI:

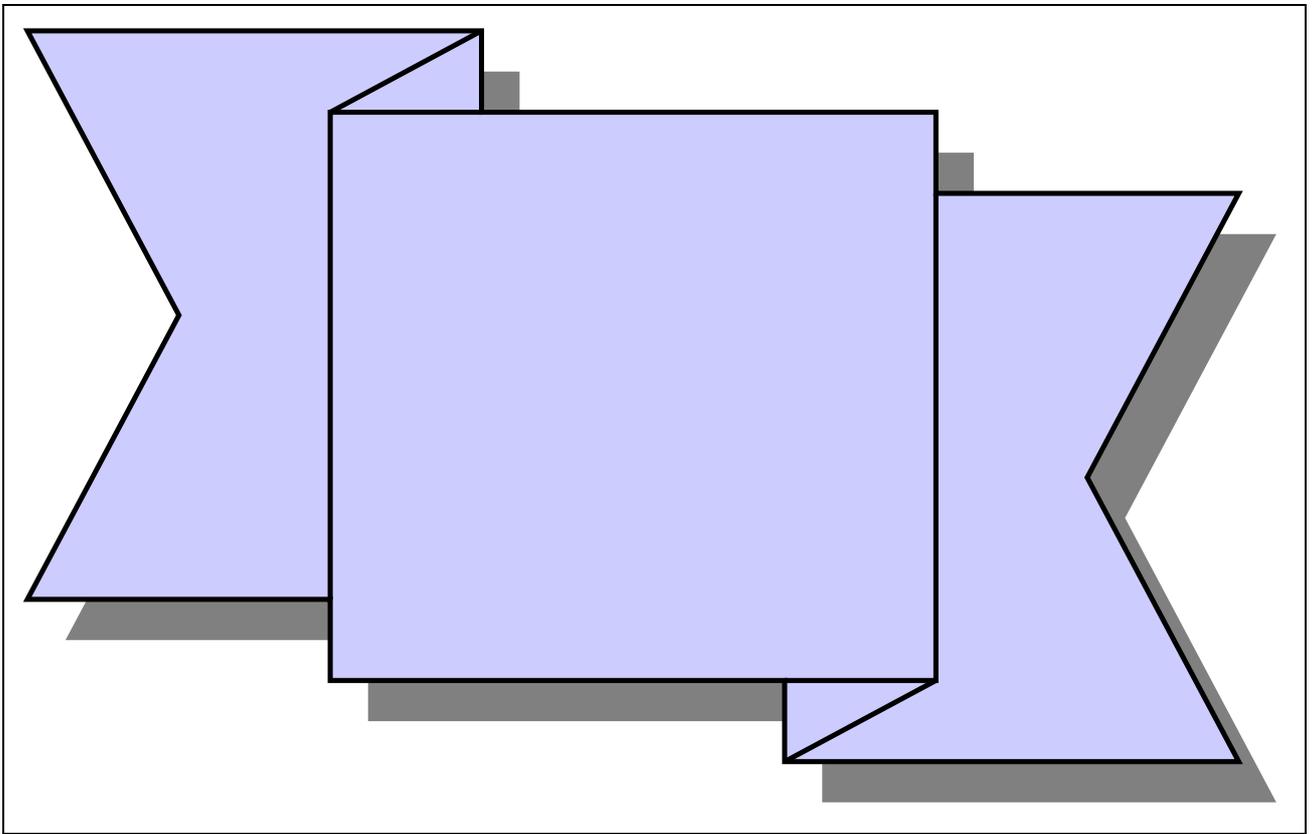
- ❖ *SEMPIEGARE* esercizio rapido o lento delle gambe che passano dalla *PIEGARE* di appoggio in atteggiamento lungo a quella di appoggio in atteggiamento semibreve o breve
- ❖ *SEMIFLETTERE* esercizio rapido o lento delle gambe che passano dall'attitudine di *E FLETTERE* appoggio o di sospensione in atteggiamento lungo all'attitudine di sospensione in atteggiamento semibreve o breve. Può essere in avanti, in fuori, in dietro...
- ❖ *SPINGERE* esercizio rapido delle gambe che passano dalla attitudine di sospensione in atteggiamento breve o semibreve all'attitudine di sospensione in atteggiamento lungo.
- ❖ *ESTENDERE* come il precedente ma eseguito lentamente
- ❖ *SLANCIARE* esercizio rapido delle gambe che passano da una posizione lunga, breve o semibreve ad analoga posizione mantenendo però lo stesso atteggiamento iniziale
- ❖ *ELEVARE* esercizio lento delle gambe che eseguono un movimento dal basso verso l'alto; il movimento contrario è abbassare
- ❖ *DIVARICARE* Allontanamento simultaneo degli arti inferiori in direzione opposta

E' inoltre utile precisare alcuni termini che vengono spesso usati nella descrizione dei movimenti nelle attività motorie:

ABDUZIONE allontanamento degli arti dall'asse longitudinale del corpo, in direzione laterale

ADDUZIONE movimento opposto all'abduzione, per cui l'arto o i due arti analoghi si riavvicinano all'asse longitudinale del corpo

DECUPITO stazione del corpo su un piano. L'asse longitudinale è parallelo al piano su cui si trova in appoggio il corpo stesso. Può essere con la fronte rivolta verso l'alto (*DECUPITO SUPINO*), verso il basso (*DECUPITO PRONO*), di fianco verso destra o sinistra (*DECUPITO LATERALE*)



*Nella pratica sportiva
"l'esercizio è come un farmaco e
deve essere somministrato solo da
chi è competente. Come tale se
dato in quantità insufficiente non
serve a niente, se dato in quantità
eccessiva intossica."*

Dott. G. Montanari

Nelle lezioni di tecnica ricordiamo ai nuovi insegnanti che il metodo giusto da usare, con i propri atleti, è quello di inserire durante le attività di studio brevi momenti (5-10 min.) di "svago" con lo scopo di diminuire il peso della lezione e di restaurare la capacità attentiva, non solo per i bambini ma anche per gli atleti più evoluti.

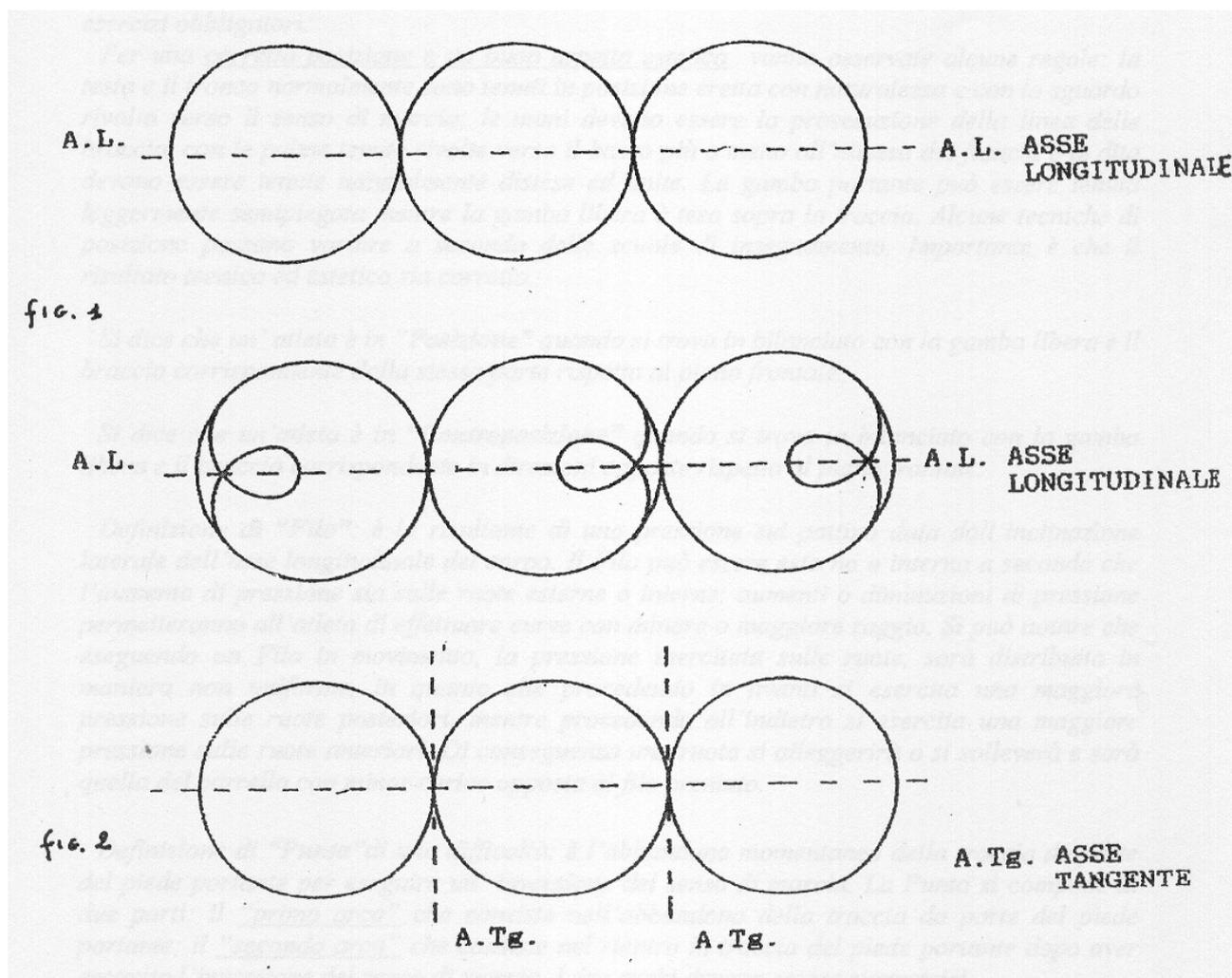
CONTENUTI DELL'ATTIVITA'

ESERCIZI OBBLIGATORI

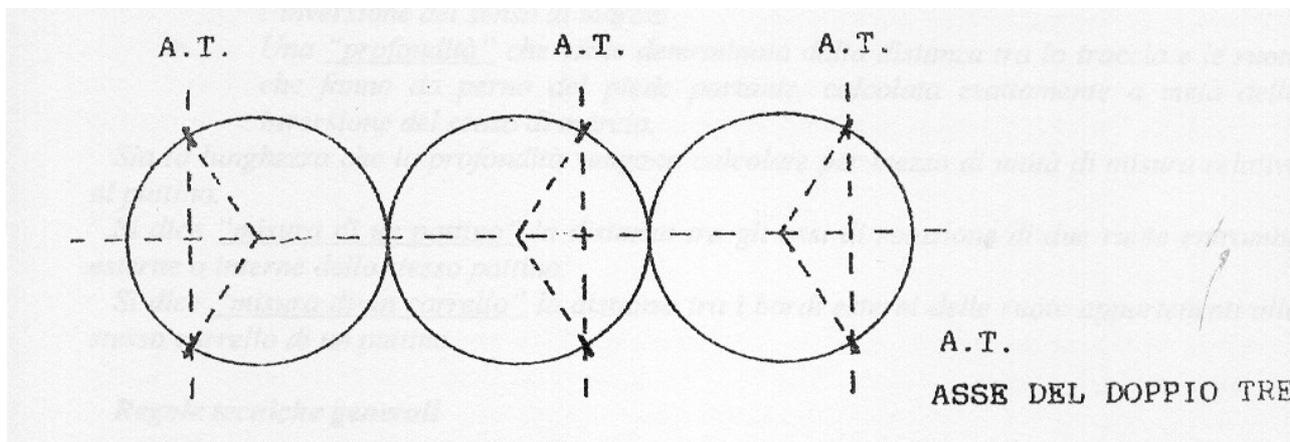
Gli esercizi Obbligatori o esercizi di scuola sono esercizi eseguiti su cerchi tracciati per terra, che l'atleta dopo essere partito da fermo, percorre su un solo piede, eseguendo quando richiesto, particolari difficoltà.

Gli esercizi obbligatori vengono eseguiti su due o tre cerchi tangenti ed aventi i centri su una medesima retta : "l'Asse Longitudinale dei cerchi".(fig. 1)

Si definisce "Asse di Tangenza", la retta immaginaria passante per il punto di tangenza di due cerchi e perpendicolare all'asse longitudinale degli stessi. (fig. 2)



Si definisce “**Asse del Doppio Tre**” la retta, parallela all’asse di tangenza, passante per i punti posti a 1/3 e 2/3 della circonferenza, calcolati dal punto di tangenza di due cerchi. Sui punti di intersezione tra l’asse trasversale e il cerchio vengono tracciati due segmenti in direzione del raggio. (fig. 3)



Dopo queste definizioni passiamo ad analizzare ciò che riguarda l’atleta in relazione agli esercizi Obbligatorî.

Per una corretta posizione e un buon aspetto estetico vanno osservate alcune regole: la testa e il tronco normalmente sono tenuti in posizione eretta con naturalezza e con lo sguardo rivolto verso il senso di marcia; le mani devono essere la prosecuzione della linea delle braccia, con le palme tenute rivolte verso il basso più o meno all’altezza dei fianchi e le dita devono essere tenute naturalmente distese ed unite. La gamba portante può essere tenuta leggermente semipiegata mentre la gamba libera è tesa sopra la traccia. Alcune tecniche di posizione possono variare a seconda delle scuole di insegnamento. Importante è che il risultato tecnico ed estetico sia corretto.

Si dice che un’ atleta è in “**Posizione**” quando si trova in bilanciato con la gamba libera e il braccio corrispondente dalla stessa parte rispetto al piano frontale.

Si dice che un’atleta è in “**Controposizione**” quando si trova in bilanciato con la gamba libera e il braccio corrispondente in direzioni opposte rispetto al piano frontale.

Definizione di “**Filo**”: è la risultante di una pressione sul pattino data dall’inclinazione laterale dell’asse longitudinale del corpo. Il Filo può essere esterno o interno a seconda che l’aumento di pressione sia sulle ruote esterne o interne; aumenti o diminuzioni di pressione permetteranno all’atleta di effettuare curve con minore o maggiore raggio. Si può notare che eseguendo un Filo in movimento, la pressione esercitata sulle ruote, sarà distribuita in maniera non uniforme, in quanto che procedendo in avanti si esercita una maggiore pressione sulle ruote posteriori, mentre procedendo all’indietro si esercita una maggiore pressione sulle ruote anteriori. Di conseguenza una ruota si alleggerirà o si solleverà e sarà quella del carrello con minor carico opposta al filo premuto.

Definizione di “**Punta**” di una difficoltà: è l’abbandono momentaneo della traccia da parte del piede portante per eseguire un’ inversione del senso di marcia. La Punta si compone di due parti: il “primo arco” che consiste nell’abbandono della traccia da parte del piede portante; il “secondo arco” che consiste nel rientro in traccia del piede portante dopo aver eseguito l’inversione del senso di marcia. I due archi devono essere simmetrici.

La punta ha inoltre

- Una “lunghezza” che viene determinata dalla distanza tra il punto in cui il piede portante comincia ad abbandonare la traccia fino al punto in cui comincia l’inversione del senso di marcia
- Una “profondità” che viene determinata dalla distanza tra la traccia e le ruote che fanno da perno del piede portante, calcolata esattamente a metà della inversione del senso di marcia.

Sia la lunghezza che la profondità vengono calcolate per mezzo di unità di misura relative al pattino.

Si dice “misura di un pattino” la distanza tra gli assi di rotazione di due ruote entrambe esterne o interne dello stesso pattino.

Si dice “misura di un carrello” la distanza tra i bordi esterni delle ruote appartenenti allo stesso carrello di un pattino.

Regole tecniche generali

- *Tutti gli esercizi hanno una partenza e una conclusione. La partenza si ha quando l’atleta effettua il primo movimento; la conclusione quando l’atleta dopo aver effettuato il numero di esecuzioni richieste supera l’asse longitudinale del cerchio.*
- *Durante l’esecuzione delle difficoltà i movimenti devono essere rapidi, controllati e senza interruzione. L’esecuzione deve avere il massimo rispetto per le norme tecniche proprie dell’esercizio.*
- *Durante l’esercizio la velocità deve essere mantenuta costante per avere una esecuzione fluida.*
- *L’atleta percorrendo i cerchi deve mantenere costante la pressione sul filo richiesto, assoluta fedeltà alla traccia ponendo il pattino portante a “cavallo” della traccia ossia ponendo mezzo carrello all’esterno e mezzo carrello all’interno di essa.*

Gli esercizi Obbligatori si dividono in:

- *Esercizi fondamentali o di base: Curva; Esse; Tre; Doppio Tre; Contro Tre; Volta; Contro Volta; Otto; Boccola.*
- *Esercizi derivati o composti: Esse Tre; Esse Doppio Tre; Esse Contro Tre; Esse Boccola; Otto Tre; Otto Doppio Tre; Otto Contro Tre; Otto Boccola.*

Gli esercizi obbligatori sono caratterizzati dalle seguenti difficoltà:

1. *Partenza*
2. *Ripresa*
3. *Cambio Filo*
4. *Tre*
5. *Doppio Tre*
6. *Contro Tre*
7. *Volta*
8. *Contro Volta*
9. *Boccola*

Partenza - E' l'azione mediante la quale l'atleta posto sui cerchi da fermo dà inizio all'esercizio Obbligatorio.

L'atleta deve essere in posizione eretta, con il pattino che diventerà portante a cavallo dell'asse longitudinale dei cerchi e con le ruote simmetricamente a cavallo della traccia, nel punto di tangenza dei due cerchi. Il pattino che diventerà libero viene posto invece a contatto del piede portante perpendicolare o a circa 60 gradi rispetto ad esso. La partenza avviene, per mezzo di un'unica spinta, effettuando un semipiegamento delle gambe, a cui segue una distensione graduale della gamba che diventerà portante e rapida della gamba che diventerà libera; si assume la posizione di bilanciato richiesta direttamente sul filo prestabilito.

Ripresa - E' quella parte dell'esercizio obbligatorio con la quale l'atleta chiude un cerchio per iniziare il seguente.

Durante l'esecuzione della ripresa, l'atleta cambia il piede portante e sfrutta questo cambio per acquistare la velocità necessaria ad eseguire il cerchio successivo, mediante un'unica spinta. Il piede portante lascia la traccia UN PATTINO prima dell'asse longitudinale dei cerchi, con la profondità strettamente necessaria all'inserimento del piede libero che diventerà portante. Quest'ultimo viene avvicinato, in maniera fluida e controllata, lateralmente al piede portante, e verrà posto a cavallo dell'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza, immediatamente sul filo richiesto. Il piede portante nell'abbandono della traccia non dovrà eseguire movimenti bruschi o strappi. Lo stacco della gamba che diventerà libera, deve avvenire senza spostamenti soprattutto laterali.

Cambio Filo - Si intende un cambio di cerchio senza cambiare il piede portante e il senso di marcia, passando da un filo esterno ad uno interno o viceversa.

Il Cambio Filo è una difficoltà inserita nell'Esse e nell'Otto e nei loro derivati; deve essere effettuato esattamente sull'asse longitudinale dei cerchi e avviene mediante un cambio di inclinazione dell'asse del corpo.

Tre - E' un'inversione del senso di marcia eseguita su una sola gamba, con cambio di filo e con senso di rotazione uguale a quello con cui si sta percorrendo il cerchio.

Deve avvenire in corrispondenza dell'asse longitudinale dei cerchi ed avere una profondità di UN PATTINO e la lunghezza di UN PATTINO E MEZZO. Il primo arco deve essere simmetrico al secondo. Il Tre deve essere eseguito in modo fluido e continuo, senza strappi. La gamba libera non è soggetta a variazioni di posizione rispetto all'altra durante l'esecuzione.

Doppio Tre - E' una difficoltà che prevede l'esecuzione, nello stesso cerchio e sulla stessa gamba, di due Tre in corrispondenza dell'asse del Doppio Tre.

Per una corretta esecuzione sono necessari sia la fluidità dei movimenti, l'uguaglianza tra un Tre e l'altro e il mantenimento di una velocità costante.

Contro Tre - E' un'inversione del senso di marcia su un solo piede, con cambio di filo e rotazione del corpo in senso opposto a quella con cui si sta percorrendo il cerchio.

Il Contro Tre avviene in corrispondenza dell'asse longitudinale dei cerchi e deve avere una lunghezza di UN PATTINO e una profondità di UN CARRELLO. Il primo arco deve essere simmetrico al secondo.

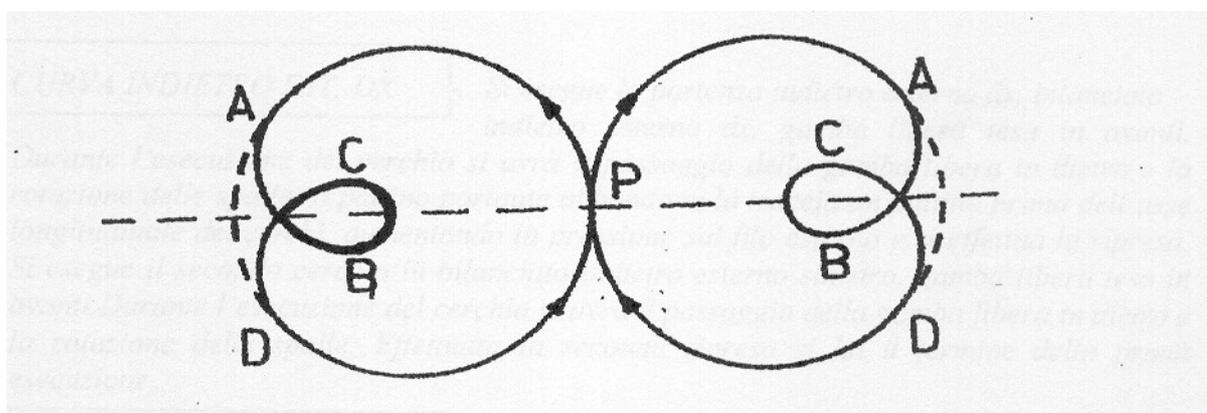
Contro Volta - E' un'inversione del senso di marcia, eseguita su un solo piede, con cambio di cerchio senza cambio di filo e con una rotazione del corpo opposta al senso con cui si percorre il cerchio precedente la difficoltà.

La Contro Volta si esegue con le stesse modalità del Contro Tre, con la differenza che non vi è cambio di filo in quanto non prosegue sul cerchio iniziale di esecuzione, ma su quello tangente. Il primo arco deve essere simmetrico al secondo.

Volta - E' un'inversione del senso di marcia, eseguita su un solo piede, con cambio di cerchio e senza cambio di filo; viene eseguita con una rotazione del corpo nello stesso senso con cui si percorre il cerchio precedente la difficoltà.

La Volta deve essere eseguita in corrispondenza dell'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza; deve avere una lunghezza di UN PATTINO e una profondità che non deve eccedere il mezzo pattino. Il primo arco deve essere simmetrico al secondo.

Boccola - Consiste nel percorrere tre archi di cerchio con raggi differenti, raccordati tra loro in modo da ottenere un'unica traccia, effettuando quindi in quattro punti un cambio di pressione sul piede portante.



Nel punto A abbiamo una diminuzione del raggio del cerchio e quindi un aumento della pressione sul filo. Nel punto B abbiamo un'ulteriore diminuzione del raggio del cerchio e di conseguenza un sollevamento della ruota opposta a quella di maggiore pressione. Nel punto C abbiamo un aumento del raggio del cerchio, l'appoggio della ruota sollevata in precedenza e il passaggio della gamba libera. Nel punto D abbiamo un ulteriore aumento del raggio del cerchio e una diminuzione della pressione sul filo. La parte in grassetto viene denominata "occhiello della Boccola".

ESERCIZI OBBLIGATORI OMOLOGATI PER CAMPIONATI

CURVA AVANTI ESTERNA DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, gamba libera tesa in dietro.

Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in avanti e la rotazione delle spalle. Il pattino portante abbandona la traccia un pattino prima dell'asse longitudinale dei cerchi, aumentando la pressione sul filo esterno e si effettua la ripresa. Si esegue il secondo cerchio in bilanciato avanti esterno sinistro, gamba libera tesa in dietro. Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in avanti e la rotazione delle spalle. Effettuata la seconda ripresa si ha il termine della prima esecuzione.

CURVA AVANTI ESTERNA SX

- Come la precedente invertendo il piede.

CURVA AVANTI INTERNA DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, gamba libera tesa in dietro.

Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in avanti e la rotazione delle spalle. Il pattino portante abbandona la traccia un pattino prima dell'asse longitudinale dei cerchi, diminuendo la pressione sul filo interno, con la profondità necessaria all'inserimento del piede libero e si effettua la ripresa. Si esegue il secondo cerchio in bilanciato avanti interno sinistro, gamba libera tesa in dietro. Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in avanti e la rotazione delle spalle. Effettuata la seconda ripresa si ha il termine della prima esecuzione.

CURVA AVANTI INTERNA SX

- Come la precedente invertendo il piede.

CURVA INDIETRO EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno dx, gamba libera tesa in avanti.

Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in dietro e la rotazione delle spalle. Il pattino portante abbandona la traccia un pattino prima dell'asse longitudinale dei cerchi, aumentando la pressione sul filo esterno e si effettua la ripresa. Si esegue il secondo cerchio in bilanciato indietro esterno sinistro, gamba libera tesa in avanti. Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in dietro e la rotazione delle spalle. Effettuata la seconda ripresa si ha il termine della prima esecuzione.

CURVA INDIETRO EST. SX

- Come la precedente invertendo il piede.

CURVA INDIETRO INT. DX
bilanciato

- Si esegue la partenza indietro interna dx,

indietro interno dx, gamba libera tesa in avanti.

Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in dietro e la rotazione delle spalle. Il pattino portante abbandona la traccia un pattino prima dell'asse longitudinale dei cerchi, diminuendo la pressione sul filo interno, con la profondità necessaria all'inserimento del piede libero e si effettua la ripresa. Si esegue il secondo cerchio in bilanciato indietro interno sinistro, gamba libera tesa in avanti. Durante l'esecuzione del cerchio si avrà il passaggio della gamba libera in dietro e la rotazione delle spalle. Effettuata la seconda ripresa si ha il termine della prima esecuzione.

CURVA INDIETRO INT. SX

- Come la precedente invertendo il piede.

Propedeutici

- Vari bilanciati a pista libera: avanti e indietro, interni e esterni, gamba libera tesa avanti o tesa in dietro, aumentando e diminuendo la pressione sul filo.
- Iniziare a tenere la posizione dei vari bilanciati sul cerchio.
- Eseguire il movimento di ripresa a pista libera.

Varianti

- Una volta acquisito l'esercizio, proporlo interamente o in parte ad occhi chiusi (sensazioni propriocettive –senso vestibolare-, cinestetiche)
- Sotto forma ludica: eseguire la curva sul cerchio in varie posizioni di base come carrettino, statua, angelo,.....

TRE AVANTI ESTERNO DX CON RIPRESA AVANTI

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, gamba libera tesa in dietro.

Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Si esegue la ripresa dall'indietro all'avanti: ad un pattino dall'asse longitudinale dei cerchi si alleggerisce il filo interno abbandonando la traccia con la profondità di circa un pattino. Si effettua un'extrarotazione della gamba libera posizionando il piede che diventerà portante a cavallo dell'asse longitudinale dei cerchi sul filo avanti esterno. Lo stacco del piede che diventerà libero dovrà essere senza strappi e spostamenti laterali. Bilanciato avanti esterno sinistro, gamba libera tesa in dietro; sull'asse longitudinale si esegue il Tre avanti esterno sx, bilanciato indietro interno sx. Dopo la seconda ripresa dall'indietro all'avanti termina la prima esecuzione.

TRE AVANTI ESTERNO DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, gamba libera tesa in dietro.

Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi sul loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

TRE AVANTI ESTERNO SX

- Come il precedente invertendo il piede.

TRE AVANTI INTERNO DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, gamba libera tesa in dietro.

Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre avanti interno dx, bilanciato indietro esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna, bilanciato indietro esterno sx; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre indietro esterno sx, bilanciato avanti interno sx. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.

TRE AVANTI INTERNO SX

- Come il precedente invertendo il piede.

Propedeutici

- A pista libera, posizione di partenza in bilanciato in rettilineo: eseguire i vari Tre in avanti e indietro, interni ed esterni, gamba libera tesa avanti o tesa in dietro.
- A pista libera, posizione di partenza in bilanciato con il filo specifico richiesto dai vari Tre: eseguire i vari Tre in avanti e indietro, interni ed esterni.

Varianti

- Una volta acquisito l'esercizio, proporlo interamente o in parte ad occhi chiusi (sensazioni propriocettive –senso vestibolare-, cinestetiche)

DOPPIO TRE IND. EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno dx, gamba libera tesa in avanti, rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro esterno dx, bilanciato avanti interno dx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno dx, bilanciato indietro esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna, bilanciato indietro esterno sx; sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro esterno sx, bilanciato avanti interno sx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno sx, bilanciato indietro esterno sx. Effettuata la ripresa indietro esterna si ha il termine della prima esecuzione.

DOPPIO TRE IND. INT. DX

- Si esegue la partenza indietro interna dx, bilanciato indietro interno dx, gamba libera tesa in avanti. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno dx, bilanciato avanti esterno dx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx; sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti esterno sx, bilanciato indietro interno sx. Effettuata la ripresa indietro interna si ha il termine della prima esecuzione.

CONTRO TRE AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

CONTRO TRE AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

CONTRO TRE AV. INT. DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, gamba libera tesa in dietro, passaggio della gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre avanti interno dx, bilanciato indietro esterno dx.

Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna, bilanciato indietro esterno sx. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre indietro esterno sx, bilanciato avanti interno sx, passaggio della gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.

CONTRO TRE AV. INT. SX

- *Come il precedente invertendo il piede.*

Propedeutici

- *A pista libera, posizione di partenza in bilanciato in rettilineo: eseguire i vari Contro Tre in avanti e indietro, interni ed esterni.*
- *A pista libera, posizione di partenza in bilanciato con il filo specifico richiesto dai vari Contro Tre: eseguire i vari ControTre in avanti e indietro, interni ed esterni.*

ESSE TRE AV. INT. DX

- *Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, passaggio della gamba libera tesa in avanti; sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e si ha il passaggio della gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx, passaggio della gamba libera tesa in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e il passaggio della gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre indietro esterno sx, bilanciato avanti interno sx. Rotazione delle spalle. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.*

ESSE TRE AV. INT. SX

- *Come il precedente invertendo il piede.*

ESSE DOPPIO TRE AV. EST. DX

- *Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, il passaggio della gamba tesa in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno dx, bilanciato indietro esterno dx. Rotazione delle spalle e passaggio della gamba libera in avanti. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro esterno dx, bilanciato avanti interno dx e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sx, e passaggio della gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e il passaggio della gamba libera tesa in dietro. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti esterno sx, bilanciato indietro interno sx. Rotazione delle spalle e passaggio della gamba libera in avanti. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx e rotazione delle spalle. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.*

ESSE DOPPIO TRE AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

ESSE DOPPIO TRE IND. EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno dx, passaggio della gamba libera. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, il passaggio della gamba tesa in avanti. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno dx, bilanciato avanti esterno dx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx, passaggio della gamba libera tesa in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e passaggio gamba libera tesa in avanti. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro esterno sx, bilanciato avanti interno sx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno sx, bilanciato indietro esterno sx e rotazione delle spalle. Effettuata la ripresa indietro esterna si ha il termine della prima esecuzione.

ESSE DOPPIO TRE IND. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

Varianti

- o La rotazione delle spalle si può eseguire in punti diversi da quelli sopra descritti, la cosa importante è che le modalità dei Tre vengano rispettate.

ESSE CONTRO TRE AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre avanti interno dx, bilanciato indietro esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna, bilanciato indietro esterno sx, passaggio della gamba libera tesa in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

ESSE CONTRO TRE AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

ESSE CONTRO TRE AV. INT. DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, passaggio della gamba libera. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx, passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx, passaggio della gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro

punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e si ha il passaggio della gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre indietro esterno sx, bilanciato avanti interno sx, passaggio della gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.

ESSE CONTRO TRE AV. INT. SX

- *Come il precedente invertendo il piede.*

Varianti

- *La rotazione delle spalle si può eseguire in punti diversi da quelli sopra descritti, la cosa importante è che le modalità dei Contro Tre vengano rispettate.*

OTTO TRE AV. EST. DX

- *Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Tre avanti esterno dx., bilanciato indietro interno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera in avanti; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre indietro esterno dx, bilanciato avanti interno dx e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sx e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Tre avanti interno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera in avanti; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti esterna e si ha il termine della prima esecuzione.*

OTTO TRE AV. EST. SX

- *Come il precedente invertendo il piede.*

OTTO CONTRO TRE AV. EST. DX

- *Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Contro Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx, passaggio della gamba libera in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera in avanti; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre indietro esterno dx, bilanciato avanti interno dx e passaggio gamba libera in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sx e passaggio della gamba libera. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Contro Tre avanti interno, bilanciato indietro esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti esterna e si ha il termine della prima esecuzione.*

OTTO CONTRO TRE AV. EST. SX

- *Come il precedente invertendo il piede.*

OTTO CONTRO TRE IND. EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Contro Tre indietro esterno dx, bilanciato avanti interno dx, passaggio della gamba libera in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, passaggio della gamba libera in dietro; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx e passaggio gamba libera in dietro e rotazione delle braccia. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx, passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Contro Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo; sull'asse longitudinale del cerchio si esegue il Contro Tre avanti interno sx, bilanciato indietro esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna e si ha il termine della prima esecuzione.

OTTO CONTRO TRE IND. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

OTTO DOPPIO TRE AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Rotazione delle spalle e passaggio della gamba libera. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre ind. int dx, bilanciato avanti esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera; sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno dx, rotazione delle spalle e passaggio della gamba libera. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre ind. esterno dx, bilanciato avanti interno dx e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sx e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno sx, bilanciato ind. esterno sx; rotazione delle spalle e passaggio della gamba libera. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre ind. esterno sx, bilanciato avanti interno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera; sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti esterno sx, rotazione delle spalle e passaggio della gamba libera. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno sx, bilanciato avanti esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti esterna e si ha il termine della prima esecuzione.

OTTO DOPPIO TRE AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

OTTO DOPPIO TRE IND. EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno dx, rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro esterno dx, bilanciato avanti interno dx. Passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre av. int dx, bilanciato indietro esterno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera; sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno dx, passaggio

della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre av. esterno dx, bilanciato indietro interno dx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro interno sx, bilanciato av. esterno sx; passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre av. esterno sx, bilanciato indietro interno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, e passaggio della gamba libera; sull'asse del doppio tre si esegue il Tre indietro esterno sx, passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle. Sull'asse del doppio tre si esegue il Tre avanti interno sx, bilanciato indietro esterno sx. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna e si ha il termine della prima esecuzione.

OTTO DOPPIO TRE IND. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

Varianti

- o La rotazione delle spalle si può eseguire in punti diversi da quelli sopra descritti, la cosa importante è che le modalità dei Tre o Contro Tre vengano rispettate.

CONTRO VOLTA AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Contro Volta avanti esterna dx, bilanciato indietro esterno dx. Passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna, bilanciato indietro esterno sx., gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Contro Volta indietro esterna sx, bilanciato avanti esterno sx. Passaggio della gamba libera in avanti e rotazione delle spalle. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

CONTRO VOLTA AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

CONTRO VOLTA AV. INT. DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, gamba libera tesa in dietro, passaggio della gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Contro Volta avanti interna dx, bilanciato indietro interno dx. Passaggio della gamba libera in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx. Passaggio della gamba libera tesa in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Contro Volta indietro interna sx, bilanciato avanti interno sx, passaggio della gamba libera tesa in avanti e rotazione delle spalle. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.

CONTRO VOLTA AV. INT. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

VOLTA AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno dx, gamba libera tesa in dietro. Passaggio della gamba libera in avanti e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Volta avanti esterna dx, bilanciato indietro esterno dx. Passaggio della gamba libera in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro esterna, bilanciato indietro esterno sx., gamba libera tesa in avanti, passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Volta indietro esterna sx, bilanciato avanti esterno sx. Passaggio della gamba libera in avanti. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

VOLTA AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

VOLTA AV. INT. DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno dx, gamba libera tesa in dietro, rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Volta avanti interna dx, bilanciato indietro interno dx, passaggio della gamba libera in dietro e rotazione delle spalle. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sx. Sull'asse longitudinale del cerchio si esegue la Volta indietro interna sx, bilanciato avanti interno sx, passaggio della gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.

VOLTA AV. INT. SX

- Come il precedente invertendo il piede.

Varianti

- o La rotazione delle spalle si può eseguire in punti diversi da quelli sopra descritti, la cosa importante è che le modalità delle Volte e Contro Volte vengano rispettate.

BOCCOLA AVANTI EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, bilanciato avanti esterno destro gamba libera tesa in dietro. Si effettua l'occhiello della boccola avanti esterna destra; bilanciato avanti esterno destro, gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti esterna, bilanciato avanti esterno sinistro gamba libera tesa in dietro. Si effettua l'occhiello della boccola avanti esterna sinistra, bilanciato avanti esterno sinistro gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

BOCCOLA AVANTI INT. DX

- Si esegue la partenza avanti interna dx, bilanciato avanti interno destro gamba libera tesa in dietro. Si effettua l'occhiello della boccola avanti interna destra; bilanciato avanti interno destro, gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sinistro gamba libera tesa in dietro. Si effettua l'occhiello della boccola avanti interna sinistra, bilanciato avanti interno sinistro gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti interna si ha il termine della prima esecuzione.

Propedeutici

- A pista libera, eseguire le Boccole avanti esterne e avanti interne dx e sx.
- Sulle boccole eseguire la curva avanti esterna e avanti interna dx e sx.
- Eseguire le boccole a piedi pari uniti (per sensibilizzare l'allineamento delle spalle-fianchi e l'inclinazione dell'asse longitudinale del corpo).
- Eseguire la Boccola fino al punto B e continuarla percorrendo un cerchio avente lo stesso raggio dell'arco A-B (per sensibilizzare la pressione che dovrà essere esercitata da A a B).
- A pista libera, eseguire la trottola avanti esterna dx e sx e la trottola avanti interna dx e sx (per sensibilizzare la pressione che dovrà essere esercitata da B a C).

BOCCOLA INDIETRO EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno destro gamba libera tesa in avanti. Si effettua l'occhiello della boccola indietro esterna destra; bilanciato indietro esterno destro, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa in dietro esterna, bilanciato in dietro esterno sinistro gamba libera tesa in avanti. Si effettua l'occhiello della boccola indietro esterna sinistra, bilanciato indietro esterno sinistro gamba libera tesa in dietro. Effettuata la ripresa indietro esterna si ha il termine della prima esecuzione.

BOCCOLA INDIETRO INT. DX

- Si esegue la partenza indietro interna dx, bilanciato indietro interno destro gamba libera tesa in avanti. Si effettua l'occhiello della boccola indietro interna destra; bilanciato indietro interno destro, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sinistro gamba libera tesa in avanti. Si effettua l'occhiello della boccola indietro interna sinistra, bilanciato indietro interno sinistro gamba libera tesa in dietro. Effettuata la ripresa indietro interna si ha il termine della prima esecuzione.

ESSE BOCCOLA AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, in controposizione, bilanciato avanti esterno destro gamba libera tesa in dietro. Passaggio della gamba libera; sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e il passaggio della gamba libera. Si effettua l'occhiello della boccola avanti interna destra, bilanciato avanti interno destro, gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sinistro gamba libera tesa in dietro. Passaggio della gamba libera; sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e il passaggio della gamba libera. Si effettua l'occhiello della boccola avanti esterna sinistra, bilanciato avanti esterno sinistro gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

ESSE BOCCOLA AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede

ESSE BOCCOLA IND. EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno destro gamba libera tesa in avanti. Passaggio della gamba libera; sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e il passaggio della gamba libera. Si effettua l'occhiello della boccola indietro interna destra, bilanciato indietro interno destro, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sinistro gamba libera tesa in avanti. Passaggio della gamba libera e rotazione delle spalle; sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo e il passaggio della gamba libera. Si effettua l'occhiello della boccola indietro esterna sinistra, bilanciato indietro esterno sinistro, gamba libera tesa in dietro e rotazione delle spalle. Effettuata la ripresa indietro esterna si ha il termine della prima esecuzione.

ESSE BOCCOLA IND. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede

OTTO BOCCOLA AV. EST. DX

- Si esegue la partenza avanti esterna dx, in controposizione, bilanciato avanti esterno destro gamba libera tesa in dietro. Si esegue l'occhiello della boccola avanti est. dx, bilanciato avanti est. dx, gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, il passaggio della gamba libera e poi la rotazione delle spalle. Si effettua l'occhiello della boccola avanti interna destra, bilanciato avanti interno destro, gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa avanti interna, bilanciato avanti interno sinistro gamba libera tesa in dietro. Si esegue l'occhiello della boccola avanti int. sx, bilanciato avanti int. sx gamba libera tesa in avanti. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, il passaggio della gamba libera e poi la rotazione delle spalle. Si effettua l'occhiello della boccola avanti esterna sinistra, bilanciato avanti esterno sinistro gamba libera tesa in avanti. Effettuata la ripresa avanti esterna si ha il termine della prima esecuzione.

OTTO BOCCOLA AV. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede

OTTO BOCCOLA IND. EST. DX

- Si esegue la partenza indietro esterna dx, bilanciato indietro esterno destro gamba libera tesa in avanti; rotazione delle spalle. Si esegue l'occhiello della boccola indietro est. dx, bilanciato indietro est. dx, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, il passaggio della gamba libera. Si effettua l'occhiello della boccola indietro interna destra, bilanciato indietro interno destro, gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue la ripresa indietro interna, bilanciato indietro interno sinistro gamba libera tesa in avanti. Si esegue l'occhiello della boccola indietro int. sx, bilanciato indietro int. sx gamba libera tesa in dietro. Sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza si esegue il Cambio Filo, il passaggio della gamba libera. Si effettua l'occhiello della boccola indietro esterna sinistra, bilanciato indietro esterno sinistro gamba libera tesa in dietro. Effettuata la ripresa indietro esterna si ha il termine della prima esecuzione.

OTTO BOCCOLA IND. EST. SX

- Come il precedente invertendo il piede

ESERCIZIO LIBERO

L'esercizio libero è quel programma di lavoro contenente varie componenti: SALTI, TROTTOLE, PASSAGGI DI PIEDE. Nella prestazione di gara quest'ultimi sono collegati tra loro ed eseguiti mediante l'interpretazione di uno o più brani musicali.

Una regola generale di postura di base del pattinatore consiste nel ricercare la massima estensione del corpo verso l'alto, assecondata da una tensione, sempre verso l'alto, del capo, con lo sguardo rivolto in avanti. Le braccia sono naturalmente tese in fuori e le gambe ricercano la massima distensione.

I salti, le trottole e le relative posizioni sono descritte per atleti che li eseguono con rotazione antioraria. E' possibile eseguirle anche con rotazione oraria, rispettando i fili e invertendo i piedi di partenza e di arrivo.

- SALTI -

Per "salto" si intende la risultante di una rapida distensione degli arti inferiori, seguita da una fase aerea o di volo, con atterraggio su una o entrambe le gambe. Un salto può essere eseguito senza rotazioni, con mezzo giro, oppure con una o più rotazioni intorno all'asse longitudinale.

I salti, eseguiti nel Pattinaggio Artistico, sono codificati secondo norme che ne definiscono il filo, la direzione, il piede di partenza e arrivo, il numero dei giri richiesti e il coefficiente di difficoltà.

I salti si dividono in due categorie:

- *Salti puntati: quando lo stacco avviene dal puntale ed è determinante per l'effettuazione del salto al punto da risultarne la caratteristica principale.*
- *Salti non puntati: quando lo stacco avviene sul filo richiesto e un eventuale utilizzo del puntale non ne cambia le caratteristiche specifiche.*

I salti sono caratterizzati dalle seguenti fasi:

1. *Preparazione*
2. *Caricamento*
3. *Spinta-stacco*
4. *Volo*
5. *Atterraggio*

Preparazione - E' l'insieme dei movimenti specifici che precedono il caricamento di ogni salto.

Caricamento - E' la fase successiva alla preparazione che necessita di un semipiegamento dell'arto portante.

Spinta-stacco - Consiste in una rapida distensione dell'arto portante che imprime la spinta per l'elevazione, coordinata con uno slancio della gamba libera, mentre le braccia e il busto imprimono la rotazione necessaria eseguendo una torsione del busto nel senso di rotazione.

Volo - E' costituita da una fase aerea, in cui l'atleta, assume progressivamente una posizione di chiusura e esegue le rotazioni richieste; le braccia saranno "chiuse" (flesse) all'altezza del torace, le gambe saranno incrociate con la sx avanti. In base al posizionamento della gamba libera si può avere la "vite alta" o la "vite bassa".

Arrivo - Consiste nella fase di atterraggio del salto, che deve avvenire su una sola gamba. L'atleta, per ammortizzare l'impatto, esegue un semipiegamento della gamba portante, mentre la gamba libera che è davanti al momento dell'impatto, viene tesa in dietro. Si assume la posizione di bilanciato, le braccia verranno "aperte" (tese) in fuori, il busto deve essere sempre mantenuto in posizione eretta.

- SEMPLICE O SALTO DEL TRE -

L'atleta in posizione di bilanciato sinistro avanti esterno, con la gamba libera destra tesa in dietro, esegue il caricamento tramite un semipiegamento della gamba portante sinistra. Successivamente, mediante la distensione della stessa coordinata con lo slancio in avanti della gamba libera e delle braccia, esegue lo stacco e la rotazione richiesta di mezzo giro. La posizione di arrivo è un bilanciato destro indietro esterno: l'atleta deve semipiegare la gamba portante destra, bloccare la rotazione delle spalle, estendere la gamba libera sinistra in dietro, busto eretto.

Propedeutici

Al momento in cui l'atleta ha acquisito le posizioni di bilanciato e di salto di $\frac{1}{2}$ rotazione intorno all'asse longitudinale a piedi pari uniti, proponiamo i seguenti esercizi:

- Salto di $\frac{1}{2}$ rotazione con partenza su una gamba ed arrivo sulla stessa (rotaz. oraria e antioraria; partenza gamba dx o sx)
- Posizione di partenza del salto semplice: slancio della gamba libera, rotaz. di $\frac{1}{2}$ giro ed arrivo su 2 piedi.
- Partenza su 2 piedi, rotaz. di $\frac{1}{2}$ giro, arrivo in posizione di bilanciato dx o sx.

Varianti

Una volta assimilato l'esercizio proponiamo alcuni suggerimenti:

- Assumere diverse posizioni delle braccia
- Sequenza di semplici
- Vari tipi di preparazione:
 - Dal bilanciato ind. est. eseguire un mohawk
 - Dalla posizione di "papera"
 - Da una sequenza di tre
 -

- TOE-LOOP -

L'atleta in posizione di bilanciato destro indietro esterno, con la gamba libera sinistra tesa in dietro, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante destra.

Successivamente, mediante una puntata della gamba sinistra che crea un punto di arresto della velocità orizzontale e una leggera rotazione del busto nel senso della rotazione, si esegue lo stacco e la rotazione di 1 giro. L'arrivo è in bilanciato destro indietro esterno e segue le regole descritte per l'arrivo.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*
- *Acquisizione del salto da una rotazione a piedi pari uniti dall'av. all'ind. e viceversa*
- *Salto da 1 rotazione con partenza dall' ind. su 2 piedi ed arrivo su 1*
- *Eseguire la puntata del toe-loop, salto senza rotazione con arrivo su 2 piedi*
- *Eseguire la puntata del toe-loop, salto con rotazione da ½ giro con arrivo su 2 piedi*

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:*
 - *Dal bilanciato dx ind. est., gamba libera tesa av., slancio della gamba libera ind.*
 - *Tre dx av. int.*
 - *Sequenza di tre*
 - *Da mohawk o choctaw*

- SALCHOW -

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro indietro interno, esegue il caricamento tramite un semipiegamento della gamba portante e una rotazione della gamba libera per fuori, coordinata con una torsione del busto nel senso della rotazione. Successivamente la gamba libera viene richiamata vicino alla gamba portante. Nel momento dello stacco abbiamo una rapida distensione della gamba sinistra e lo slancio della gamba destra verso l'alto. Nella fase di volo la gamba slanciata dovrà essere distesa mentre quella di stacco accennerà l'avvitamento e si effettua la rotazione da 1 giro. L'arrivo è in bilanciato destro indietro esterno e segue le regole descritte per l'arrivo.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*
- *Salto da 1 rotazione con partenza dall' ind. su 2 piedi ed arrivo su 1, sensibilizzando il movimento della gamba libera in vite*
- *Eseguire le posizioni descritte fino alla fase spinta- stacco, salto con arrivo sulla gamba sx, senza rotazione*
- *Eseguire le posizioni descritte fino alla fase spinta- stacco, salto con arrivo sulla gamba dx, senza rotazione*
- *Eseguire le posizioni descritte fino alla fase spinta- stacco, salto con rotazione da 1 giro arrivo su 2 piedi*

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:* -Tre sx av. est.
 - Sequenza di tre
 - Da mohawk o choctaw

- RITTBERGER -

L'atleta, in posizione di bilanciato destro indietro esterno, con la gamba libera sinistra tesa avanti, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante destra. Successivamente, mediante l'avvicinamento della gamba libera alla portante, con conseguente distensione della gamba portante, slancio e semiflessione della gamba libera, esegue lo stacco e la rotazione di 1 giro. L'arrivo è in bilanciato destro indietro esterno e segue le regole descritte.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*
- *Salto da 1 rotazione con partenza dall' ind. su 2 piedi ed arrivo su 1, sensibilizzando il movimento della gamba libera in vite*
- *Eseguire le posizioni descritte fino alla fase spinta- stacco, salto con arrivo sulla gamba dx, senza rotazione*
- *Eseguire le posizioni descritte fino alla fase spinta- stacco, salto con arrivo sulla gamba dx, con rotazione da ½ giro*

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:*
 - Tre dx av. int., gamba libera tesa av.
 - Sequenza di tre

- FLIP -

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro indietro interno, con la gamba libera destra tesa in dietro, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante. Successivamente, mediante una puntata della gamba libera e un conseguente spostamento del peso del corpo dalla gamba sinistra alla destra, si crea un punto di arresto della velocità orizzontale e una torsione del busto nel senso della rotazione. Segue lo stacco, la rotazione di un giro e l'arrivo è in bilanciato destro indietro esterno, e segue le regole descritte.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*
- *Salto da 1 rotazione con partenza dall' ind. su 2 piedi ed arrivo su 1, sensibilizzando il movimento della gamba libera in vite*
- *Eseguire ogni fase del salto con pausa tra una fase e l'altra*

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:* -Tre sx av. est.
- Da mohawk o choctaw

- LUTZ -

Le fasi sono le stesse del Flip, si differenzia nel filo di partenza che è sinistro indietro esterno e che deve essere mantenuto fino al momento della puntata.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*
- *Salto da 1 rotazione con partenza dall' ind. su 2 piedi ed arrivo su 1, sensibilizzando il movimento della gamba libera in vite*
- *Eseguire ogni fase del salto con pausa tra una fase e l'altra*

Varianti

- *Normalmente si esegue su una diagonale della pista, in bilanciato ind.*

- THOREN -

Nelle prime fasi si esegue come un rittberger. Nella fase di volo la gamba sinistra viene avvicinata predisponendosi all'atterraggio che avviene dopo un giro di rotazione in bilanciato sinistro indietro interno.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*
- *Salto da 1 rotazione con partenza dall' ind. su 2 piedi ed arrivo sulla gamba sinistra.*

Varianti

- *Preparazione: Tre dx av. int., gamba libera tesa av.*

- COMBINAZIONE DI SALTI -

Viene così definita una successione di salti nella quale il piede e il filo di arrivo di un salto coincide con il piede e il filo di partenza del salto successivo.

- SEQUENZA DI SALTI -

Viene così definita una successione di salti nella quale tra un salto e l'altro viene posto un elemento del pattinaggio (tre, mohawk, ...)

- AXEL ESTERNO -

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro avanti esterno, con la gamba libera destra in dietro tesa o flessa, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante sinistra. Successivamente, mediante la distensione della stessa coordinata con lo slancio in avanti della gamba libera e delle braccia, esegue lo stacco e la rotazione richiesta di 1 giro e mezzo. La posizione di arrivo è un bilanciato destro indietro esterno e segue le regole descritte per il Salto del Tre. Normalmente il salto viene preceduto da una posizione di bilanciato destro indietro esterno, l'atleta poi tramite un mohawk assume la posizione iniziale di partenza di bilanciato sinistro avanti esterno.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini*

Con i pattini

- *Curare con particolare attenzione la fase antecedente lo stacco*
 - *Slancio della gamba libera sul piano sagittale*
 - *Evitare esasperate pressioni sui fili*
- *Partenza da 2 piedi, rotazione da 1 giro e ½ ed arrivo in posizione di bilanciato dx.*

Varianti

- *Sequenza di Axel*
- *Vari tipi di preparazione:*
 - *Dalla posizione di "papera"*
 - *Da una sequenza di tre*

Tutti i salti sopra descritti, mantenendo inalterata l'esecuzione, possono essere doppi o tripli, eseguendo in aria 2 o 3 rotazioni

Come aumentare la rotazione nei salti

Importante è la fase in cui il pattinatore cerca di imprimere un moto rotatorio al proprio corpo, per poter eseguire il numero di giri richiesti dal salto. Un ruolo importante è dato dal busto e dagli arti superiori: infatti una loro rapida torsione nel verso della rotazione del salto prima dello stacco da terra genererà una spinta. Tutto questo perché una volta in aria, per inerzia, tenderà a mantenere lo stato di moto rotatorio, trascinando in esso anche le parti che inizialmente non erano state slanciate. Quest'ultimo fatto ci suggerisce che dovremo cercare di imprimere, a terra, un moto rotatorio a quante più masse corporee ci è possibile. Più la torsione sarà rapida maggiore sarà la velocità di rotazione. Per quanto riguarda i salti puntati, possiamo vedere che un altro contributo per la rotazione ci viene dalla puntata stessa. Effettuando uno spostamento del peso dal piede portante a quello di puntata una parte del corpo viene bruscamente frenata mentre la rimanente risulta accelerata rispetto alla prima, per inerzia. Si crea così un punto di arresto che andrà ad aumentare la spinta per la rotazione.

Poiché la durata della fase aerea del salto dipende unicamente dall'altezza massima raggiunta, se ne deduce che per aumentare il tempo di volo bisogna fare il salto più alto.

Nei salti non puntati, si possono sfruttare meglio le forze d'inerzia mediante lo slancio della gamba libera o degli arti superiori. Per quanto riguarda invece i salti puntati, la spinta viene impressa maggiormente dall'arto di puntata, che funge da leva con un meccanismo simile a quello dell'asta di un saltatore in alto con l'asta, a condizione che il peso del corpo venga spostato interamente dalla gamba portante a quella di puntata.

Esiste la possibilità di variare la velocità di rotazione in volo variando la distanza degli arti dall'asse di rotazione. Se questi vengono rapidamente avvicinati la velocità di rotazione aumenta. Per aumentare la rotazione la chiusura dovrà essere effettuata in modo rapido. Nella fase finale del salto la velocità di rotazione dovrà essere diminuita il più possibile per agevolare l'uscita del salto.

Propedeutici

- *Esecuzione senza pattini: partenza a piedi pari uniti-eseguire un salto da 2 giri con arrivo a piedi pari uniti*
- *Tutti i salti si possono eseguire a secco per sensibilizzare le varie fasi*

Con i pattini

- *Curare con particolare attenzione la fase antecedente lo stacco*
- *Partenza da 2 piedi, rotazione da 2 ed arrivo in posizione di bilanciato dx.*
- *Nel D. Salchow porre attenzione al movimento rotatorio della gamba libera.*
- *Nel D. Toeloop, Flip e Lutz porre attenzione allo spostamento del peso del corpo nella fase di puntata*
- *Nella fase di stacco porre attenzione alla rapidità di distensione della gamba portante (soprattutto nel D. Rittberger).*

Varianti

- *Tutti i salti singoli da 2 giri possono essere eseguiti in sequenza e in combinazione.*

- TROTTOLE -

Per “**trottola**” si intende una rotazione del corpo su uno o entrambi i piedi attorno all’asse longitudinale.

Le trottole, eseguite nel Pattinaggio Artistico, sono codificate secondo norme che ne definiscono il filo, la posizione, la direzione e il coefficiente di difficoltà.

Le trottole si dividono in:

- **Trottole verticali:** quando l’asse longitudinale corrisponde all’asse di rotazione e l’atleta mantiene una posizione eretta.
- **Trottole abbassate:** quando la gamba portante è piegata in modo che il bacino sia alla stessa altezza del ginocchio o più basso; il busto è flesso avanti.
- **Trottole ad angelo:** quando il busto e la gamba libera risultano in linea e sono parallele al suolo. L’asse longitudinale è perpendicolare all’asse di rotazione della trottola.

Le trottole sono caratterizzate dalle seguenti fasi:

1. Preparazione
2. Centratura
3. Rotazione
4. Uscita

Preparazione - E’ l’insieme dei movimenti specifici che precedono la centratura della trottola.

Centratura - E’ un progressivo aumento della pressione sul filo del piede portante, fino a creare un punto di arresto che coincide con l’annullamento della velocità orizzontale e la trasformazione della stessa in velocità angolare.

Rotazione - Avviene dopo la centratura ed è la fase in cui si assume la posizione richiesta dal tipo di trottola e si eseguono le rotazioni.

Uscita – Consiste nell’arrestare le rotazioni diminuendo la velocità angolare assumendo le posizioni specifiche richieste dalle varie trottole. L’uscita deve essere fluida ed eseguita quando la velocità angolare non è ancora completamente nulla.

Trottole verticali

- TROTTOLO INTERNA INDIETRO -

Dopo la fase di preparazione l’atleta esegue, mediante un semipiegamento della gamba portante sinistra, l’aumento della pressione sul filo avanti esterno. Determinato così il punto di centratura si eseguono la distensione della gamba portante, un tre avanti esterno, coordinato con uno slancio della gamba libera per fuori avanti che dà inizio alla fase di rotazione. Viene mantenuta la posizione durante tutta la fase di rotazione e successivamente si esegue l’uscita diminuendo la velocità angolare per ritrasformarla in velocità orizzontale.

Normalmente l'atleta conclude la trottola, tramite un cambio di piede in bilanciato destro indietro esterno.

Propedeutici

Al momento in cui l'atleta ha acquisito le posizioni di bilanciato, di rotazione intorno all'asse longitudinale su due piedi e di tre avanti esterno, proponiamo i seguenti esercizi:

- Bilanciato sinistro avanti esterno, gamba libera tesa in dietro: aumentare progressivamente la pressione sul filo (a spirale)
- Eseguire il tre avanti esterno, mantenere il bilanciato ind. int. aumentando la pressione (per sensibilizzare la fase di centratura)
- Partenza da fermi: eseguire la trott. interna indietro
- Partenza da fermi: eseguire il tre avanti esterno sx e poi la trottola

Varianti

Una volta assimilato l'esercizio proponiamo alcuni suggerimenti:

- Vari tipi di preparazione:
 - Successione di passi incrociati indietro, bilanciato dx ind. int., choctaw, bilanciato avanti est. sx
 - Successione di tre
- Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni della gamba libera (tesa in avanti, semiflessa più o meno vicina all'arto portante) e delle braccia.
- Vari tipi di uscite:
 - Quella già descritta
 - Bilanciato sx ind. int., gamba libera tesa in dietro

- TROTTOLA ESTERNA INDIETRO -

Dopo la fase di preparazione l'atleta esegue, un semipiegamento della gamba portante destra e l'aumento della pressione sul filo avanti interno. Determinato così il punto di centratura si eseguono la distensione della gamba portante, un tre avanti interno con arrivo sul filo esterno indietro, coordinato con lo spostamento della gamba libera tesa per fuori in avanti che dà inizio alla fase di rotazione. Viene mantenuta la posizione durante tutta la fase di rotazione e successivamente si esegue l'uscita diminuendo la velocità angolare per ritrasformarla in velocità orizzontale. Normalmente l'atleta conclude la trottola in bilanciato destro indietro esterno.

Propedeutici

- Bilanciato destro avanti interno, gamba libera tesa in dietro: aumentare progressivamente la pressione sul filo (a spirale)
- Eseguire il tre avanti interno, gamba libera tesa in avanti, mantenere il bilanciato aumentando la pressione sul filo ind. est. (per sensibilizzare la fase di centratura)
- Partenza da fermi, assumere la posizione di rotazione della trott.: eseguire una serie di rotazioni successive di $\frac{1}{4}$ di giro
- Come il precedente con rotazioni successive di $\frac{1}{2}$ giro, 1 giro,
- Con partenza da fermi eseguire il tre av. int. dx gamba libera tesa in avanti, eseguire la trottola.

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:*
 - *Bilanciato sx av. int. ripresa dx av. int.*
 - *Successione di tre*
- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni della gamba libera (tesa in avanti, semiflessa più o meno vicina all'arto portante) e delle braccia.*
- *Vari tipi di uscite:*
 - *Quella già descritta*
 - *Tramite cambio piede in bilanciato sx ind.*

- TROTTOLA ESTERNA AVANTI -

Dopo la fase di preparazione l'atleta esegue, un semipiegamento della gamba portante sinistra e l'aumento della pressione sul filo avanti esterno. Determinato così il punto di centratura si eseguono la distensione della gamba portante, che mantiene il filo avanti esterno, coordinato con lo spostamento della gamba libera tesa da in dietro a in fuori che dà inizio alla fase di rotazione. Viene mantenuta la posizione durante tutta la fase di rotazione e successivamente si esegue l'uscita diminuendo la velocità angolare per ritrasformarla in velocità orizzontale. Normalmente l'atleta conclude la trottola portando la gamba libera destra avanti.

Propedeutici

- *Bilanciato sinistro avanti esterno, gamba libera tesa in dietro: aumentare progressivamente la pressione sul filo (a spirale)*
- *Partenza da fermi, assumere la posizione di rotazione della trott.: eseguire una serie di rotazioni successive di ¼ di giro*
- *Come il precedente con rotazioni successive di ½ giro, 1 giro,*

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:*
 - *Successione di passi incrociati indietro, bilanciato dx ind. int., choctaw, bilanciato avanti est. sx*
 - *Successione di tre*
- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni della gamba libera (tesa laterale, semiflessa più o meno vicina all'arto portante) e delle braccia*
- *Vari tipi di uscite:*
 - *Quella già descritta*
 - *Tramite un cambio di piede in bilanciato dx ind. est.*
 - *Tre sx avanti est.*

- TROTTOLA VERTICALE CAMBIO PIEDE -

da interna ind. a esterna ind.

Dopo aver eseguito alcuni giri di trottola interna indietro, l'atleta, per eseguire il cambio di piede, deve rallentare la rotazione. Successivamente avviene il cambio di piede, eseguito immediatamente sul filo richiesto destro indietro esterno, seguito dall'esecuzione della trottola esterna indietro. E' proibito l'uso del puntale durante il cambio di piede.

Propedeutici

- *Dopo aver eseguito la trottola interna indietro arrestare la rotazione, posizionare il piede della gamba libera intraruotata perpendicolare al piede portante, più o meno vicino. Assumere da fermi la posizione di trottola esterna indietro ed eseguirla*
- *Da fermi - posizione di trottola int. ind.: posizionare il piede della gamba libera intraruotata perpendicolare al piede portante, più o meno vicino; spostare il peso del corpo sulla gamba dx, slancio della gamba libera tesa per fuori avanti ed eseguire la trottola esterna ind.*

Varianti

- *Vedere la descrizione delle singole trottole*
- *Si esegue prima la trott. esterna indietro e dopo il cambio la trott. interna indietro*

- TROTTOLA VERTICALE SALTATA - *da interna ind. a esterna ind.*

Dopo aver eseguito alcuni giri di trottola interna indietro, l'atleta effettua un salto, con cambio di piede in volo per atterrare in destro indietro esterno, seguito dall'esecuzione della trottola indietro esterna.

Propedeutici

- *Dopo aver eseguito la trottola interna indietro arrestare la rotazione, eseguire un salto con atterraggio da fermi in posizione di trott. esterna ind., successivamente eseguirla*
- *Da fermi: posizione di trottola int. ind.: eseguire un salto con atterraggio sulla gamba dx, slancio della gamba libera tesa per fuori avanti ed eseguire la trottola esterna ind.*

Varianti

- *Vedere la descrizione delle singole trottole*
- *Si esegue prima la trott. esterna indietro e dopo il salto la trott. interna indietro*

Trottole abbassate

- TROTTOLA ABBASSATA INTERNA INDIETRO -

Dopo la fase di preparazione l'atleta esegue, mediante un semipiegamento della gamba portante sinistra, l'aumento della pressione sul filo avanti esterno. Determinato così il punto di centratura si eseguono la distensione della gamba portante, un tre avanti esterno, coordinato con uno slancio della gamba libera per fuori avanti che dà inizio alla fase di rotazione, raggiungendo la posizione di abbassata. Viene mantenuta la posizione con la gamba libera tesa avanti. Non è ammesso rimanere costantemente piegati durante la fase di centratura. Successivamente si verticalizza la trottola e si esegue l'uscita tramite un cambio di piede in bilanciato destro indietro esterno.

- TROTTOLA ABBASSATA ESTERNA INDIETRO -

Dopo la fase di preparazione l'atleta esegue, un semipiegamento della gamba portante destra e l'aumento della pressione sul filo avanti interno. Determinato così il punto di centratura si eseguono la distensione della gamba portante, un tre avanti interno con arrivo sul filo esterno indietro, coordinato con lo spostamento della gamba libera tesa per fuori in avanti che dà inizio alla fase di rotazione. Si raggiunge la posizione di abbassata, gamba libera tesa avanti, successivamente si verticalizza la trottola e si esegue l'uscita diminuendo la velocità angolare per ritrasformarla in velocità orizzontale. Normalmente l'atleta conclude la trottola in bilanciato destro indietro esterno.

Propedeutici

Esecuzione senza pattini:

- *Assumere e mantenere la posizione di piegamento sulle gambe e successivamente quella di carrettino con gamba destra o sinistra tesa in avanti (per sensibilizzare la flessione del busto in avanti)*

Esecuzione con i pattini:

- *Carrettini avanti e indietro in linea retta con discesa e risalita sulla stessa gamba (per sensibilizzare la muscolatura degli arti inferiori)*
- *Carrettini indietro con il filo richiesto dalla trottola: aumentare progressivamente la pressione sul filo (a spirale)*

Varianti

- *Vari tipi di preparazione:*
 - *Successione di passi incrociati indietro, bilanciato dx ind. int., choctaw, bilanciato avanti est. sx, per la trottola abbassata ind. int.; bilanciato sinistro avanti interno, ripresa destra av. int., per trottola esterna ind. abbassata*
 - *Successione di tre*
- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni della gamba libera (tesa in avanti, semiflessa più o meno vicina all'arto portante) e delle braccia*
- *Varie combinazioni di trottole:*
dopo aver verticalizzato la trottola combinare (cambiare o saltare) con trottole verticali o abbassate

- TROTTOLA ABBASSATA ESTERNA AVANTI -

Dopo la fase di preparazione l'atleta esegue un semipiegamento della gamba portante sinistra e l'aumento della pressione sul filo avanti esterno. Determinato così il punto di centratura si eseguono la distensione della gamba portante, che mantiene il filo avanti esterno, coordinato con lo spostamento della gamba libera tesa da in dietro a in fuori che dà inizio alla fase di rotazione. Si raggiunge la posizione di abbassata, gamba libera flessa laterale; successivamente si verticalizza la trottola e si esegue l'uscita diminuendo la velocità angolare per ritrasformarla in velocità orizzontale. Normalmente l'atleta conclude la trottola portando la gamba libera destra avanti.

Propedeutici

Esecuzione senza pattini:

- Assumere e mantenere la posizione di piegamento sulla gamba sinistra, posizionando la gamba libera flessa o tesa lateralmente (per sensibilizzare il mantenimento della posizione)

Esecuzione con i pattini:

- Carrettino avanti esterno sinistro, gamba libera lateralmente: aumentare progressivamente la pressione sul filo (a spirale)

Varianti

- Vari tipi di preparazione:
 - Successione di passi incrociati indietro, bilanciato dx ind. int., choctaw, bilanciato avanti est. sx
 - Successione di tre
- Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni della gamba libera (tesa laterale, semiflessa più o meno vicina all'arto portante) e delle braccia
- Varie combinazioni di trottolo:
dopo aver verticalizzato la trottola combinare (cambiare o saltare) con trottolo verticali o abbassate

Trottolo ad angelo

- TROTTOLA ANGELO ESTERNA INDIETRO -

Viene preparata tramite una successione di tre sulla gamba destra. Nell'entrata della trottola si esegue il semipiegamento della gamba portante e la massima pressione sul filo destro avanti interno con il busto inclinato in avanti. Ciò crea un momento di arresto determinando il punto di centratura. Successivamente la gamba portante si estende rapidamente, si esegue un tre avanti interno per passare sul filo esterno indietro e si assume la posizione richiesta di angelo. Dopo aver eseguito le rotazioni necessarie l'atleta verticalizza la trottola concludendola, solitamente, in trottola esterna indietro.

- TROTTOLA ANGELO ESTERNA AVANTI -

Viene preparata tramite una successione di tre sulla gamba sinistra. Nell'entrata della trottola si esegue il semipiegamento della gamba portante coordinata ad un repentino aumento della pressione sul filo avanti esterno, con il busto inclinato in avanti. Ciò crea un momento di arresto determinando il punto di centratura. Successivamente la gamba portante si estende rapidamente e si assume la posizione richiesta di angelo. Dopo aver eseguito le rotazioni necessarie l'atleta verticalizza la trottola concludendola, solitamente, in trottola esterna avanti.

- TROTTOLA ANGELO INTERNA INDIETRO -

Viene preparata tramite una successione di tre sulla gamba sinistra. Nell'entrata della trottola si esegue il semipiegamento della gamba portante coordinata ad un repentino aumento della pressione sul filo avanti esterno, con il busto inclinato in avanti. Ciò crea un

momento di arresto determinando il punto di centratura. La gamba portante si estende rapidamente, si esegue un tre sinistro avanti esterno per passare sul filo sinistro indietro interno e si assume la posizione richiesta di angelo. Dopo aver eseguito le rotazioni necessarie l'atleta verticalizza la trottola concludendola, solitamente, in trottola interna indietro.

- TROTTOLA ANGELO INTERNA AVANTI -

Viene preparata tramite una successione di tre sulla gamba destra. Nell'entrata della trottola si esegue il semipiegamento della gamba portante e la massima pressione sul filo avanti interno, con il busto inclinato in avanti. Ciò crea un momento di arresto determinando il punto di centratura. La gamba portante si estende rapidamente e si assume la posizione richiesta di angelo. Dopo aver eseguito le rotazioni necessarie l'atleta verticalizza la trottola concludendola, solitamente, in trottola esterna indietro.

Propedeutici

Esecuzione senza pattini:

- *Assumere e mantenere la posizione di angelo (per sensibilizzare il mantenimento della posizione, l'equilibrio, allineamento busto e arti, tensione corporea)*
- *In posizione di angelo: eseguire rotazioni successive di 1/4 di giro*

Esecuzione con i pattini:

- *Posizione di angelo avanti, indietro sia interni che esterni: aumentare progressivamente la pressione sul filo (a spirale)*
- *L'insegnante aiuta l'atleta tenendolo per le mani e gli fa eseguire la centratura e il successivo tre per le trottole indietro, oppure la distensione e il mantenimento del filo per le trottole avanti*
- *Per le trottole angelo indietro: si esegue un bilanciato angelo premendo sul filo di entrata, si esegue il tre richiesto e si mantiene la posizione di angelo sul filo della trottola*

Varianti

- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni della gamba libera e delle braccia.*
- *Combinazioni di trottole:*

❖ **ANGELO CAMBIOPIEDE** da esterna avanti a esterna indietro

Durante il cambio il busto deve essere mantenuto parallelo al suolo ed è proibito l'uso del puntale. La velocità deve essere mantenuta il più possibile costante tra le due trottole.

❖ **ANGELO SALTATA** da esterna avanti a esterna indietro

Durante il salto il busto deve essere mantenuto parallelo al suolo ed è consentito l'uso del puntale. La velocità deve essere mantenuta il più possibile costante tra le due trottole.

❖ **FLYING CAMEL**

Dopo la centratura della trottola angelo esterna avanti ed il successivo punto di arresto si esegue il salto con le stesse modalità della trottola saltata angelo. E' consentito l'uso del puntale.

- TROTTOLA BROKEN ANKLE (sulle ruote interne) -

Partendo da una trottola angelo interna indietro sinistra, l'atleta mediante un semipiegamento della gamba portante sinistra e un aumento della pressione sul filo, solleva entrambe le ruote esterne, ruotando in equilibrio sulle sole ruote interne.

- TROTTOLA BROKEN ANKLE (sulle ruote esterne) -

Partendo da una trottola angelo indietro esterna destra, l'atleta mediante un aumento della pressione sulla parte esterna del pattino, solleva entrambe le ruote interne, ruotando in equilibrio sulle sole ruote esterne.

N.B.: Questa trottola può essere eseguita solo da atleti che abbiano compiuto 16 anni, dato che può causare problemi all'apparato osteo-tendineo del ginocchio.

Propedeutici

Esecuzione con i pattini:

- *Da fermi: assumere e mantenere la posizione di broken, aiutandosi con un appoggio (per sensibilizzare il mantenimento della posizione, l'equilibrio)*

Varianti

- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni delle braccia*

- TROTTOLA ANGELO SUL TACCO -

Vi sono due tipi di trottolo sul tacco:

- *Partendo da una trottola angelo avanti esterna sinistra, l'atleta, mediante uno spostamento del baricentro del corpo indietro, solleva il carrello anteriore del pattino portante, ruotando in equilibrio sulle ruote del carrello posteriore.*
- *Partendo da una trottola angelo indietro esterna destra, l'atleta, mediante uno spostamento del baricentro del corpo indietro, solleva il carrello anteriore del pattino portante, ruotando in equilibrio sulle ruote del carrello posteriore.*

Propedeutici

Esecuzione senza pattini:

- *Assumere e mantenere la posizione di angelo, sollevare l'avampiede (per sensibilizzare il mantenimento della posizione, l'equilibrio e lo spostamento del peso)*

Esecuzione con i pattini:

- *In appoggio su due piedi o in bilanciato sollevare il carrello anteriore (per sensibilizzare l'articolazione della caviglia e sviluppare il tibiale anteriore e il gastrocnemio)*
- *Da fermi: assumere e mantenere la posizione di angelo sul tacco (per sensibilizzare il mantenimento della posizione, l'equilibrio)*

Varianti

- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni delle braccia*

- TROTTOLA ANGELO ROVESCIA TA -

Partendo da una trottola angelo indietro esterna destra, l'atleta compie una rotazione del busto di 180° ponendosi in una posizione simmetrica ma invertita (petto e fianchi rivolti verso l'alto). Durante le rotazioni la gamba libera si trova avanti tesa o leggermente flessa.

Propedeutici

Esecuzione senza pattini:

- *Dalla posizione di angelo, con l'aiuto della balaustra, assumere la posizione di rovesciata (per sensibilizzare l'equilibrio, l'allineamento busto e arti)*
- *Dalla posizione di angelo eseguire lo spostamento della gamba in avanti di 90° e contemporaneamente ruotare il busto, sempre di 90°, per assumere la posizione di rovesciata*

Esecuzione con i pattini:

- *Eeguire la trottola Lay-Over (ved. spiegazione a varianti)*
- *Con l'aiuto dell'insegnante: l'atleta, pattinando in posizione di angelo, esegue una rotazione della gamba libera e una torsione del busto di 90° fino ad assumere la posizione di rovesciata, tracciando un arco di cerchio sulla pista*
- *Ripetere l'esercizio precedente senza l'aiuto dell'insegnante*

Varianti

- *Nella fase di rotazione assumere diverse posizioni delle braccia e della gamba libera*
- *Dalla posizione di angelo afferrare la ruota della gamba libera ed eseguire la rovesciata (Bryant)*
- *Lay-Over: consiste nell'eseguire una delle trottole ad angelo posizionando la linea che congiunge le spalle e la linea che congiunge i fianchi su uno stesso piano, circa perpendicolare al suolo*

- PASSAGGI DI PIEDE -

Per “**passaggi di piede**” si intendono tutte quelle sequenze di passi mediante le quali l'atleta interpreta i ritmi, le caratteristiche ed i tempi di un programma musicale. Devono essere distribuiti su tutta la pista per collegamento fra i salti e le trottole, oppure eseguiti secondo linee e disegni ma sempre il più possibile variati, a dimostrazione della tecnica di base ed il portamento dell'atleta stesso.

Di seguito alcune descrizioni di passi fondamentali usati nei programmi di gara:

PASSI SPINTA

una serie di passi spinte, destre e sinistre, che iniziano con il piede libero che viene posto accanto al portante prima di divenire a sua volta portante.

PASSI SPINTA INCROCIATI

una serie di spinte destre e sinistre che iniziano con il piede libero che viene posto incrociato sul portante prima di divenire a sua volta portante. La spinta si ottiene premendo sulle ruote esterne del piede che sta per diventare libero.

PASSI INCROCIATI (av. e ind.)

una serie di spinte destre e sinistre, interne e esterne seguiti da bilanciati interni ed esterni eseguiti su una curva, con inclinazione dell'asse longitudinale del corpo all'interno del cerchio che si sta percorrendo. Dalla posizione di bilanciato esterno il piede libero si incrocia davanti al portante e si appoggia lungo la parte esterna dello stesso, il filo del piede che diventa portante è interno, la gamba libera si estende incrociata dietro alla portante e la spinta è con le ruote esterne. Successivamente dal bilanciato interno il piede libero si appoggia accanto al portante all'interno dello stesso, il filo del piede che diventa portante è esterno, la gamba libera si estende indietro leggermente in diagonale e la spinta è con le ruote interne.

CHASSE'

è un movimento in cui il piede libero, mentre sta per diventare portante, viene posto accanto al piede portante senza oltrepassarlo. Il nuovo piede libero rimane vicino al nuovo piede portante leggermente sollevato.

PASSI PROGRESSIVI (av. e ind.)

una serie di spinte, destre e sinistre, interne ed esterne seguite da bilanciati interni ed esterni eseguiti su una curva, con inclinazione dell'asse longitudinale del corpo all'interno del cerchio che si sta percorrendo. Dal bilanciato avanti esterno il piede libero si avvicina al portante, si appoggia lungo l'interno dello stesso e lo oltrepassa scorrendo sulla pista sul filo interno, la spinta è con le ruote interne. Successivamente dal bilanciato interno il piede libero si avvicina al portante, si appoggia lungo l'interno dello stesso e lo oltrepassa scorrendo sulla pista sul filo esterno, la spinta è con le ruote interne.

I passi progressivi si possono eseguire anche in rettilineo. I bilanciati saranno così tutti esterni e le spinte di conseguenza tutte con le ruote interne del pattino.

SWING

è una oscillazione sul piano sagittale della gamba libera, che oltrepassa la gamba portante, dall'avanti all'indietro e viceversa.

FLAT

in appoggio su entrambi i piedi, senza alcun filo, si scambia il piede portante facendolo scorrere sulla pista (un pattino scorre più avanti e uno più indietro rispetto al piano frontale).

MOHAWK

è un'inversione del senso di marcia con cambio di piede, senza cambio di filo.

Il Mohawk è CHIUSO quando il piede libero è posto sul pavimento a contatto con il tallone lungo l'esterno del piede portante;

Il Mohawk è APERTO quando il piede libero è posto sul pavimento a contatto con l'interno del piede portante circa a metà dello stesso.

CHOCTAW

è un'inversione del senso di marcia con cambio di piede e cambio di filo.

Il Choctaw è CHIUSO quando il piede libero è posto sul pavimento a contatto con il tallone lungo l'esterno del piede portante.

Il Choctaw è APERTO quando il piede libero è posto sul pavimento a contatto con l'interno del piede portante circa a metà dello stesso.

PASSI PUNTATI

passi eseguiti sul puntale, senza o con rotazioni ad uno o due piedi e con incroci degli stessi.

TWIZZLE

rotazione di un giro completo su un piede. Si esegue una Contro Volta esterna seguita da un mezzo Tre indietro esterno, per poi concludere con un passo spinta sull'altro piede. Il piede libero durante la rotazione è posto a contatto con il tallone del piede portante, pronto ad eseguire il passo spinta finale.

Si possono inoltre eseguire come "passaggi di piede" anche Tre, Contro Tre, Volte, Contro Volte, Boccole, che saranno descritti nella parte della dispensa che tratta le difficoltà degli esercizi Obbligatori.

BIBLIOGRAFIA

*Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio "Pattinaggio Artistico individuale - Tecnica e valutazione
Esercizi Liberi e Obbligatori" Ediz. 1994*

Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio "Pattinaggio Artistico- Norme Tecniche" Ediz. 2001

Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio "Glossario dei termini di Danza" Coni Fihp 1989

Silvana Calvani Leonini "Nozioni teorico-pratiche di ginnastica educativa" ISEF Firenze

Otello Boni "La motricità educativa" II edizione Edizioni CSEF Bologna

*Centro Coni di Avviamento allo sport "Guida tecnica generale dei centri di avviamento allo sport"
Società Stampa Sportiva Roma*

Redatto da
*Prof. Monica La Comba,
Antonella Cerbai, Paola Merildi*