

# DISPENZA DI PATTINAGGIO

COPPIE ARTISTICO

## COPPIE ARTISTICO

**Coordinatore Settore Formazione**  
*Maurizio Cocchi*

# COPPIE ARTISTICO

*Il Settore Formazione ha voluto istituire un corso di informazione per la Specialità di Coppie Artistico per dare la possibilità ai nuovi insegnanti di portare avanti questa disciplina nelle varie regioni. Infatti in molte società da alcuni anni questa specialità è venuta a mancare quasi completamente, sia perché ci sono pochi atleti maschi nelle società, sia perché non ci sono allenatori preparati ad insegnarla. Questa disciplina essendo molto spettacolare può avvicinare al pattinaggio molti più atleti (soprattutto maschi) ed offrire altre motivazioni oltre al singolo. In questa lezione noi cercheremo di dare delle indicazioni generali sulle principali posizioni ed esercizi, e per facilitare i nuovi insegnanti verrà consegnata una dispensa per poter seguire meglio tutti i concetti.*

*All'inizio, nelle prime lezioni, dopo aver scelto la partner per il maschio, conviene insegnare due, tre tipi alla volta di posizioni per pattinare (Tenute). Naturalmente gli esercizi sulla dispensa potranno essere insegnati solo dopo un certo periodo, quindi per non annoiare gli atleti gli proporremo esercizi tipo passaggi (ce ne sono molti), oltre ad abituarli a fare trottole e salti individuali, in sincronia.*

a cura della Prof. Monica La Comba

# Dispensa Coppie Artistico

Il programma di ogni coppia artistico deve includere le seguenti difficoltà:

- Salto individuale
- Trottola individuale
- Sollevamenti
- Salti lanciati
- Trottole di insieme
- Spirali
- Passaggi di piede

## **SALTO INDIVIDUALE**

Devono essere eseguiti contemporaneamente dai due partners; lo stesso salto deve essere eseguito correttamente dai due atleti. I due pattinatori possono eseguire salti, sia affiancati, che in linea, purché durante l'esecuzione, la distanza iniziale sia mantenuta costante (Circa 1,5 m).

## **TROTTOLA INDIVIDUALE**

I due atleti devono iniziare la stessa trottola insieme, devono ruotare con la stessa velocità angolare e devono terminare insieme (Distanza circa 1,5 m).

## **SOLLEVAMENTI**

Per sollevamento si intende un esercizio in cui la dama è tenuta sospesa dal suo partner che si muove lungo la pista, ruotando su sé stesso. Non sono valutabili tutte le figurazioni in cui le prese sono da entrambe le ascelle, sul collo o alle caviglie; inoltre non sono validi quando il pattinatore ruota da fermo o si muova lungo la pista, senza ruotare su sé stesso. Durante il sollevamento, almeno un braccio dell'uomo deve essere completamente disteso. L'uso del puntale è proibito sia in fase di salita, che durante la rotazione. La dama non può essere tenuta nella stessa posizione per più di tre giri.

*Principali sollevamenti:* Axel dritto

Axel dritto reverse

Axel piatto

Finto laccio

Piatto rovesciato

Vite

Laccio

La difficoltà di un sollevamento aumenta se l'uomo tiene la donna con due o una mani e se la donna si appoggia con due, con una, o con nessuna mano. Il valore del sollevamento aumenta se questi vengono combinati. In questa dispensa trattiamo le posizioni di base dei sollevamenti, anche se questi possono avere varianti di posizione (figurati) o di preparazione.

## **SALTI LANCIATI**

Si intende un esercizio in cui la dama esegue uno dei salti codificati, con l'aiuto del partner, nella fase di stacco. L'arrivo può essere come nei salti individuali o in alcuni casi è previsto l'arrivo in presa in tenuta opposta (i due atleti si trovano uno di fronte all'altra e l'uomo tiene la donna per la vita); in questo caso è detto "Twist".

Di seguito è riportata una lista dei salti lanciati in ordine di difficoltà crescente.

Salti da una rotazione

Toeloop

Salchow

Lutz – Twist

Rittberger

Axel

Gli stessi da due, o tre rotazioni.

### **TROTTOLE DI INSIEME**

Si intende una trottola eseguita dai due partners in presa che ruotano intorno ad uno stesso asse; i due pattinatori percorreranno la stessa circonferenza o due circonferenze concentriche a seconda delle diverse posizioni e prese. L'uso del puntale è proibito. Nelle trottole in cui l'uomo solleva la dama da terra il pattinatore deve continuare a girare su una sola gamba.

*Principali trottole di insieme:* Trottola di incontro, indietro interna o esterna

Trottola circasso opposta o parallela

Trottola angelo indietro esterna

Trottola angelo faccia a faccia

Trottola angelo rovesciata o con sorpasso

Trottola impossibile

Trottola bella addormentata

Il valore della difficoltà aumenta se vengono combinate.

### **SPIRALI**

Si intende una particolare trottola di insieme in cui l'uomo facendo perno su un puntale con l'altro pattino esegue una circonferenza sul filo indietro esterno, e tiene la dama con una presa mano in mano. La dama ruota insieme con il suo partner, mantenendo il filo richiesto nei diversi casi.

Di seguito è riportata una lista delle spirali in ordine di difficoltà crescente.

Spirali in angelo:

Indietro esterna,

Indietro interna,

Avanti esterna,

Avanti interna

Spirali della morte:

Indietro esterna,

Indietro interna,

Avanti esterna,

Avanti interna

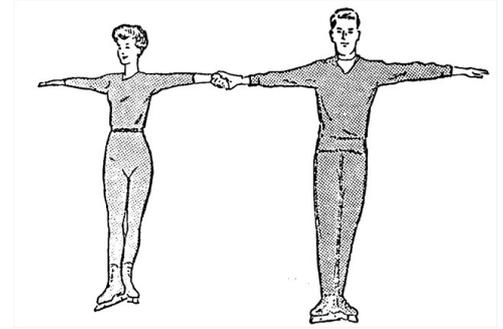
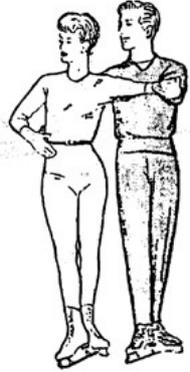
### **PASSAGGI DI PIEDE**

Si intendono i passi usati per collegare i diversi elementi di un programma. Possono essere eseguiti dai pattinatori, sia in presa, che separati. I passi devono essere in accordo col tema musicale.

## POSIZIONI (TENUTE) NELLA COPPIA ARTISTICA

### Mano in mano

I due pattinatori si tengono per mano, mentre le loro braccia sono completamente distese a formare una linea



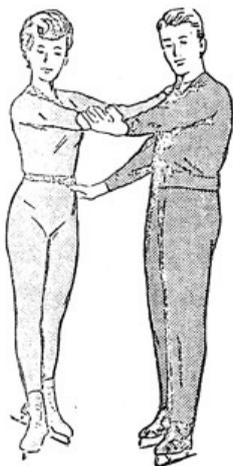
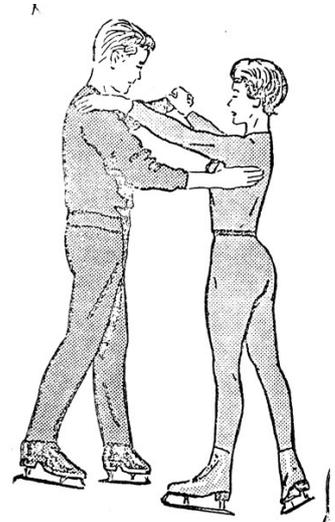
### Kilian

I due pattinatori sono uno affianco all'altra e si muovono nella stessa direzione. La mano sinistra di lui è in presa con la mano sinistra di lei, la mano destra di lui le tiene la vita, mentre la mano destra di lei può essere appoggiata sulla mano destra di lui o distesa fuori

### Valzer

I due pattinatori sono uno di fronte all'altra, la donna ha il braccio sinistro sulla spalla destra dell'uomo, e la mano destra in presa con la mano sinistra dell'uomo. Il braccio destro dell'uomo può essere posizionato all'altezza dell'ascella, al fianco o intorno alla vita della dama.

I due pattinatori si muovono in direzioni opposte.

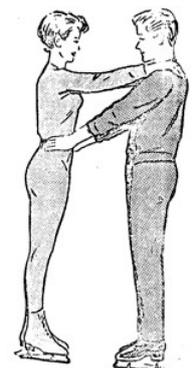


### Foxtrot

I due pattinatori sono uno accanto all'altra e si muovono nella stessa direzione. Il braccio sinistro della dama è poggiato sulla spalla destra dell'uomo. La mano destra della donna è in presa con la mano sinistra dell'uomo, mentre egli tiene la mano destra all'altezza dell'ascella, alla vita o ai fianchi della dama.

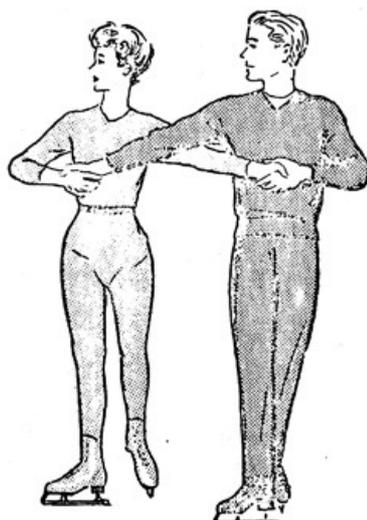
### Opposta

I due pattinatori sono uno di fronte all'altra e si muovono su direzioni diverse; l'uomo tiene la dama ai fianchi o alla vita, mentre lei appoggia le braccia sulle spalle di lui



### Uno dietro l'altro (tandem)

I due pattinatori si muovono nella stessa direzione, l'uomo si trova dietro la donna. Lei tiene le mani sui polsi di lui, mentre egli la prende per la vita o per i fianchi.



### A braccia incrociate

I due pattinatori si tengono per tutte e due le mani, in modo che la mano destra di lui sia in presa con la mano destra di lei

## SOLLEVAMENTI

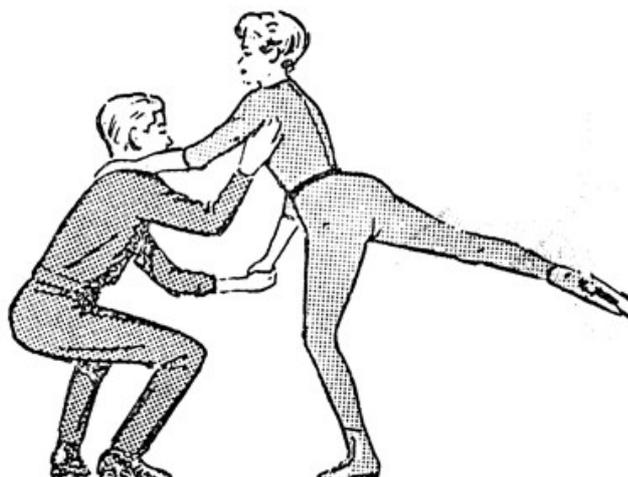
### Axel dritto

Preparazione: Uomo – bilanciato destro indietro esterno; Donna – sinistro avanti esterno

Tenuta: Valzer (All'altezza dell'ascella)

Posizione: La donna sta in posizione di spaccata frontale, busto eretto. L'uomo sta in posizione eretta, gambe distese, braccio destro teso in alto e il sinistro piegato con il gomito vicino al corpo.

Arrivo: Tenuta mano in mano, l'uomo in bilanciato sinistro avanti esterno, la dama destro indietro esterno.



### Axel dritto reverse

Questo sollevamento è una variante di posizione dell'Axel dritto, la dama però si trova in posizione di spaccata sagittale.

Solitamente si usa la preparazione del Flip (Uomo bilanciato sinistro indietro; Donna sinistro indietro e punta di destro)

## Axel piatto

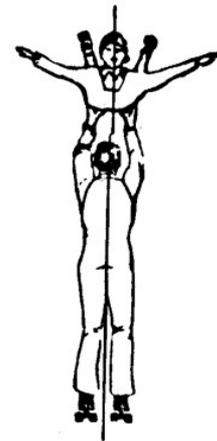
Preparazione: Uomo – bilanciato destro indietro esterno;

Donna – destro indietro esterno

Tenuta (nel sollevamento): Opposta (Mani ai fianchi)

Posizione: La donna sta in posizione prona, parallela al suolo, gambe distese e divaricate, busto leggermente inarcato. L'uomo sta in posizione eretta, gambe distese, tutte e due le braccia distese in alto.

Arrivo: Tenuta mano in mano, l'uomo in bilanciato sinistro avanti esterno, la dama destro indietro esterno.



## Finto laccio

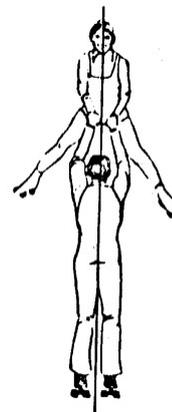
Preparazione: Uomo – bilanciato destro indietro esterno;

Donna – sinistro avanti esterno

Tenuta (nel sollevamento): Opposta (Mano in mano)

Posizione: La donna si trova in posizione verticale, busto eretto, braccia tese vicino al corpo, gambe divaricate in posizione di spaccata frontale. L'uomo sta in posizione eretta, gambe distese, tutte e due le braccia distese in alto.

Arrivo: Tenuta mano in mano, l'uomo in bilanciato sinistro avanti esterno, la dama destro indietro esterno.



## Piatto rovesciato

Preparazione: Uomo – bilanciato destro indietro esterno; Donna – destro indietro esterno

Tenuta (nel sollevamento): Uno dietro l'altro ai fianchi

Posizione: La donna si trova in posizione supina, parallela al suolo, gambe tese. L'uomo sta in posizione eretta, gambe distese, tutte e due le braccia distese in alto.

Arrivo: Tutti e due i pattinatori in bilanciato destro indietro esterno.

Possono essere eseguite varianti di posizione (figurato)

## Vite

Preparazione: Uomo – bilanciato destro indietro esterno; Donna – destro indietro esterno e punta col sinistro

Tenuta (nel sollevamento): Foxtrot (Al fianco)

Posizione: La donna sta in posizione verticale, con la testa dietro le spalle dell'uomo, la gamba destra in alto in posizione perfettamente verticale e la gamba sinistra orizzontale a formare un angolo di 90° con l'altra. L'uomo sta in posizione eretta, gambe distese, il braccio destro disteso in alto e il sinistro teso fuori.

Arrivo: Tenuta mano in mano; La donna in bilanciato destro indietro esterno e l'uomo in bilanciato sinistro avanti esterno.

## Laccio

Preparazione: Uomo – bilanciato sinistro avanti esterno; Donna – sinistro indietro interno e punta col destro

Tenuta: Braccia incrociate

Posizione: La donna si trova in posizione verticale, busto eretto, gambe divaricate in posizione di spaccata frontale. L'uomo sta in posizione eretta, gambe distese, tutte e due le braccia tese in alto.

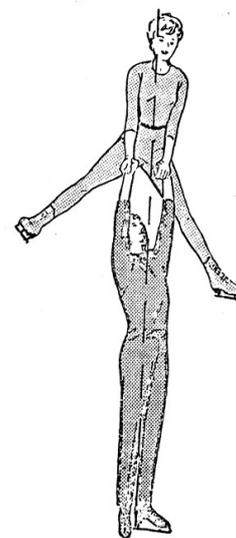
Arrivo: Tenuta mano in mano, l'uomo in bilanciato sinistro avanti esterno, la dama destro indietro esterno.



Preparazione



Preparazione



## **SALTI LANCIATI**

### Toeloop

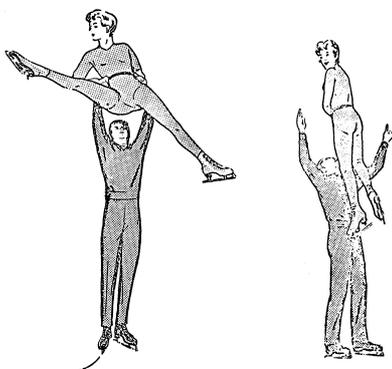
I due pattinatori sono entrambi in bilanciato destro indietro esterno e la dama esegue una puntata sinistra. La tenuta è *Tandem* alla vita. Dopo aver eseguito una rotazione di un giro in aria la donna arriva su un bilanciato destro indietro esterno.

### Salchow

I due pattinatori sono entrambi in bilanciato sinistro indietro interno. La tenuta è *Kilian*. Dopo aver eseguito una rotazione di un giro in aria la donna arriva su un bilanciato destro indietro esterno.

### Lutz - Twist

I due pattinatori sono entrambi in bilanciato sinistro indietro esterno e la dama esegue una puntata destra, con successiva spaccata in aria. La tenuta è *Tandem* alla vita. Dopo che la dama ha eseguito una rotazione di un giro in aria, l'arrivo sarà in tenuta opposta, alla vita: la donna su un bilanciato destro indietro esterno e l'uomo destro avanti interno.

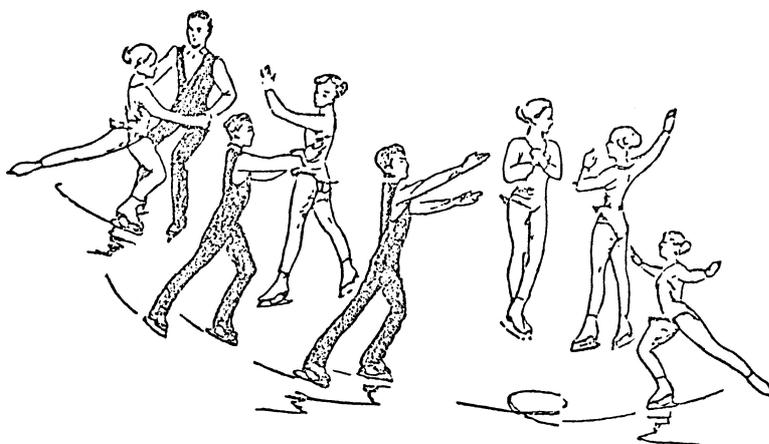


### Rittberger

I due pattinatori sono entrambi in bilanciato destro indietro esterno. La tenuta è *Kilian*. Dopo aver eseguito una rotazione di un giro in aria la donna arriva su un bilanciato destro indietro esterno.

### Axel

I due pattinatori sono entrambi in bilanciato destro indietro esterno e la dama esegue una ripresa sinistra avanti esterna. La tenuta è *Valzer* alla vita. Dopo aver eseguito una rotazione di un giro e mezzo in aria la donna arriva su un bilanciato destro indietro esterno.

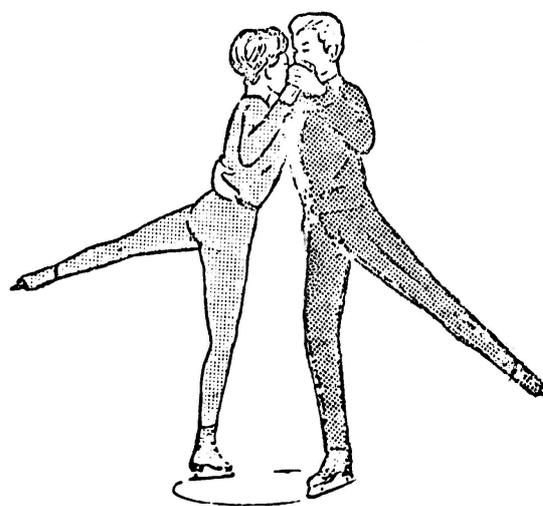
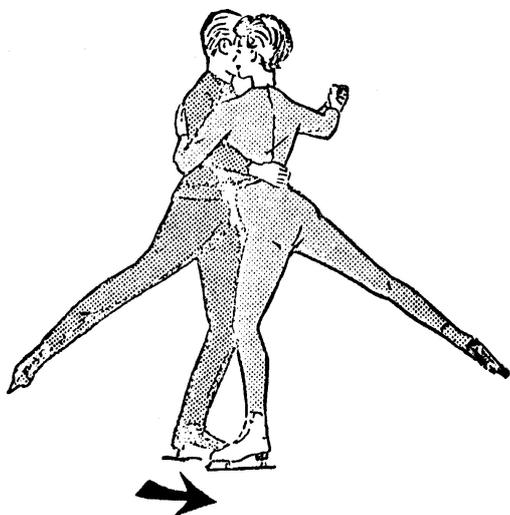


### Trottola d'incontro indietro interna

I due pattinatori ruotano in bilanciato indietro interno. La tenuta è *Valzer* alla vita. La posizione è eretta, gamba portante semi-piegata, gamba libera tesa in dietro.

### Trottola d'incontro indietro esterna

I due pattinatori ruotano in bilanciato indietro esterno. La tenuta è *Valzer* alla vita. La posizione è eretta, gamba portante semi-piegata, gamba libera tesa in dietro.

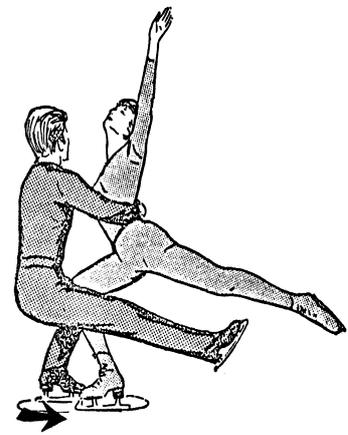
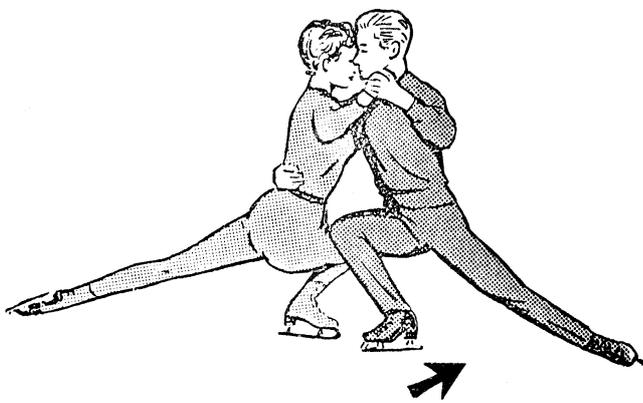


### Trottola cirasso opposta

I due pattinatori possono eseguire questa trottola ambedue in bilanciato interno o in bilanciato indietro esterno. La tenuta è *Valzer* alla vita. La posizione è di abbassata, busto eretto, gambe libere tese in dietro o tese in avanti.

### Trottola cirasso parallela

La dama ruota in bilanciato indietro esterno, mentre l'uomo indietro interno. La tenuta è *Valzer* alla vita o *opposta* alla vita. La posizione è di abbassata, busto eretto, la donna tiene la gamba libera tesa in dietro e l'uomo tesa in avanti.



### Trottola angelo indietro esterna

I due pattinatori ruotano in bilanciato indietro esterno. La tenuta è *Kilian, Tandem* alla vita. La posizione è in angelo

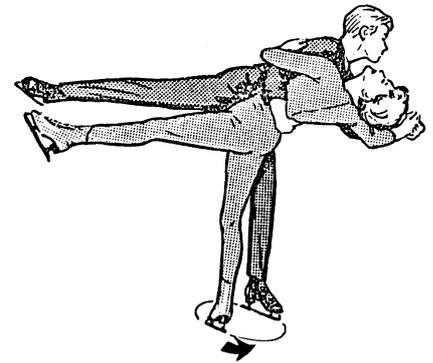
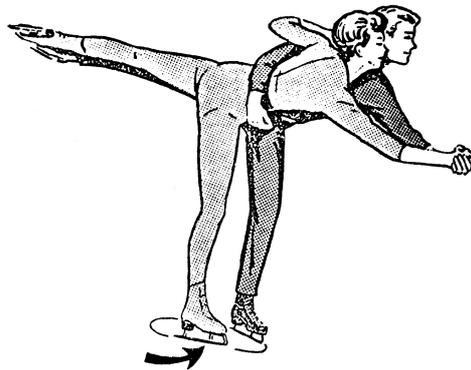
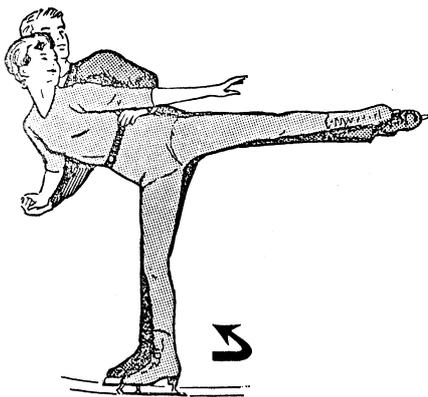
### Trottola angelo faccia a faccia

La donna ruota in bilanciato avanti interno e l'uomo indietro. La tenuta è *Valzer* alla vita. La posizione è in angelo

### Trottola angelo rovesciata

L'uomo ruota in bilanciato indietro interno e la donna indietro esterno. La tenuta è *Valzer* alla vita. La posizione dell'uomo è in angelo e della donna in angelo rovesciato.

Variante: trottola angelo con sorpasso.

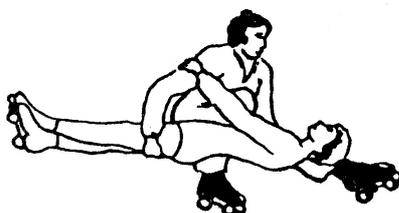
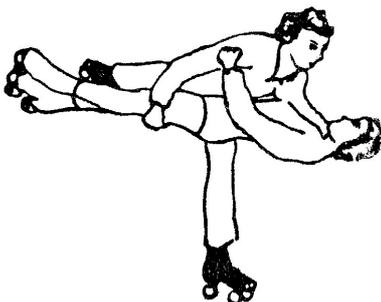


### Trottola impossibile

L'uomo esegue una trottola angelo indietro esterna e tiene la donna sollevata da terra in posizione supina e parallela al suolo.

### Trottola bella addormentata

L'uomo esegue una trottola indietro esterna abbassata e tiene la donna sollevata da terra in posizione supina e parallela al suolo



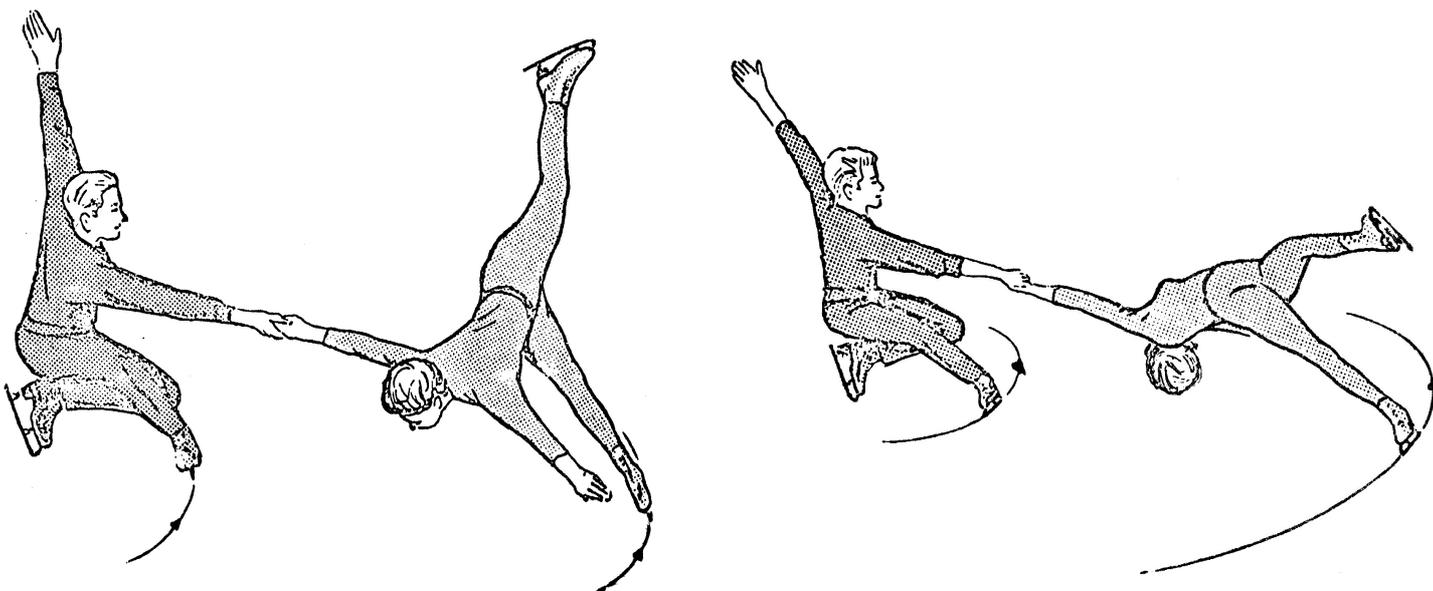
## SPIRALI

### Spirali in angelo

L'uomo esegue una "chiocciola" su un bilanciato indietro esterno. La donna esegue un angelo su uno dei quattro bilanciati possibili: esterno avanti, interno avanti, esterno indietro, interno indietro. La tenuta è mano in mano.

### Spirali della morte

L'uomo esegue una "chiocciola" su un bilanciato indietro esterno. La donna, in posizione *rovesciata* (fianchi e petto rivolti verso l'alto) pattina su uno dei quattro bilanciati possibili: esterno avanti, interno avanti, esterno indietro, interno indietro. La tenuta è mano in mano.



### Bibliografia

“Guida alla valutazione della coppia artistico” FIHP, Rimini 1985, approvato dal C.I.P.A.  
Ringrazio Manuele La Puca per l'aiuto dato nella grafica della dispensa.