

CORSO UISP

LIBERO

SALTI

PARTE 2

PARTE 2:

➤ Toeloop

➤ Salchow

➤ Flip

TOELOOP

L'atleta in posizione di bilanciato destro indietro esterno/piatto, con la gamba libera sinistra tesa dietro, esegue il caricamento tramite il semipegamento 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.

TOELOOP



TOELOOP : PREPARAZIONE

Durante la
preparazione è
importante
mantenere il
FIANCO
SINISTRO
CHIUSO



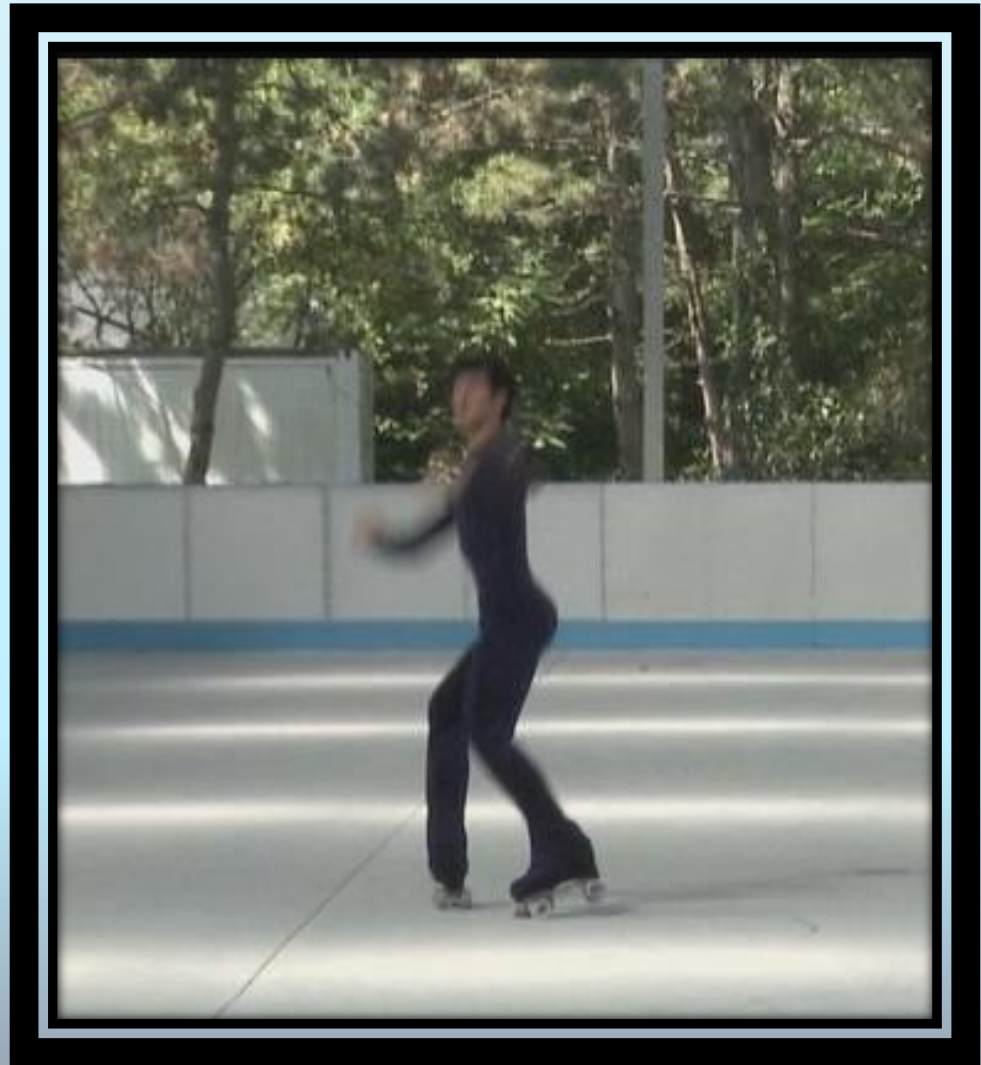
TOELOOP: DISCESA DELLA GAMBA LIBERA

In contemporanea
alla discesa della
gamba libera avviene
il movimento di
discesa delle
BRACCIA e la
TORSIONE del busto



TOELOOP: PUNTATA

La PUNTATA avviene dietro, a minimo UN PATTINO di distanza dal portante e aperta al massimo di $\frac{1}{4}$, con la gamba sinistra che si flette e punta leggermente incrociata, appoggiando a terra tutta la base del freno e le due ruote avanti



TOELOOP: PUNTATA



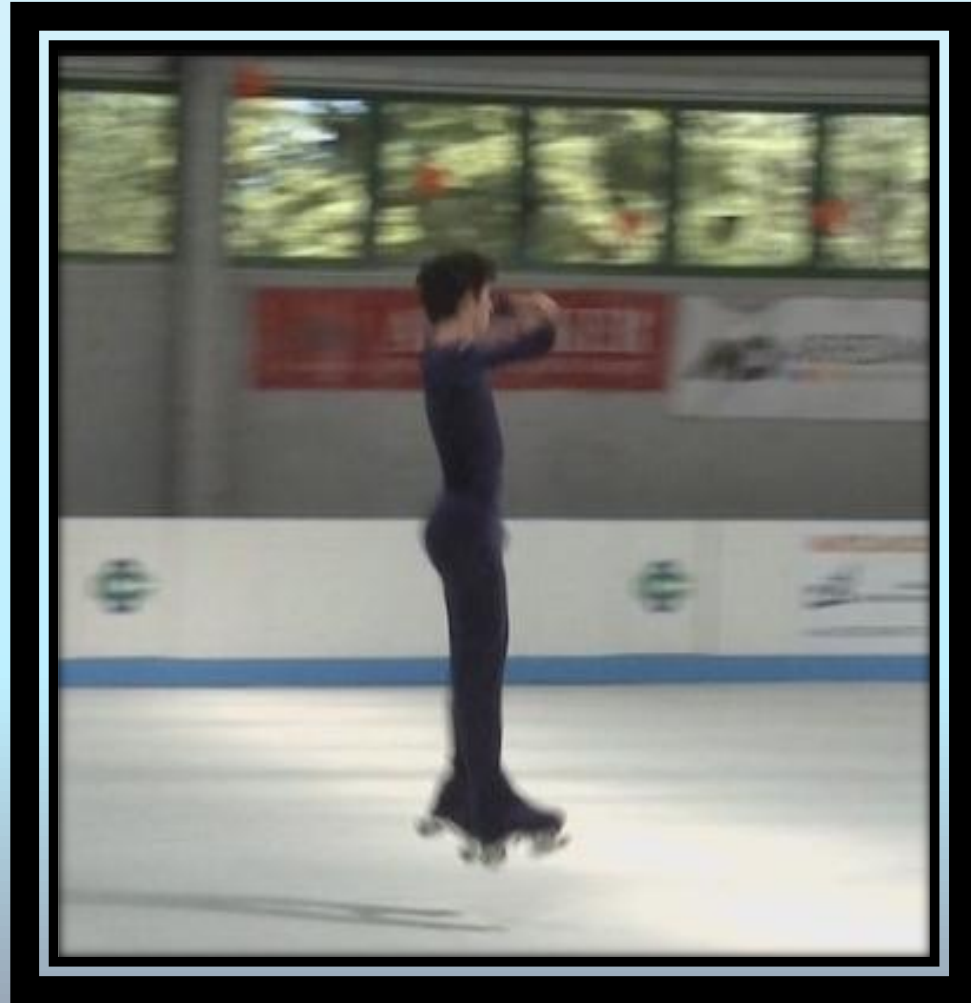
TOELOOP: SCORRIMENTO

In seguito alla
puntata, il
piede destro
scorre, supera il
sinistro e si
stacca da terra
per
conseguenza
della
DISTENSIONE
delle gambe



TOELOOP: STACCO A 2 PIEDI

Il piede destro
stacca
effettivamente
prima del
sinistro, ma non
è permesso il
lancio della
gamba libera
dopo la puntata



SALCHOW

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro indietro interno/piatto, esegue un semipiegamento della gamba portante e una rotazione della gamba libera

Successivamente, durante la fase di caricamento, l'atleta aumenta il piegamento sulla portante, le braccia scendono contemporaneamente al piegamento ed avvicinamento della gamba libera alla portante coordinata con una torsione del busto nel senso della rotazione e da una maggiore pressione sul filo interno: si crea un interno piccolo e rapido che culmina nel freno.

Si approfitta del momento di arresto del sinistro per distendere la portante, far salire il ginocchio destro e le braccia

Mediante la distensione della sinistra si sposta il peso da sinistra a destra, preparandosi per la fase di volo

L'arrivo è in bilanciato indietro esterno destro

SALCHOW



SALCHOW: PREPARAZIONE



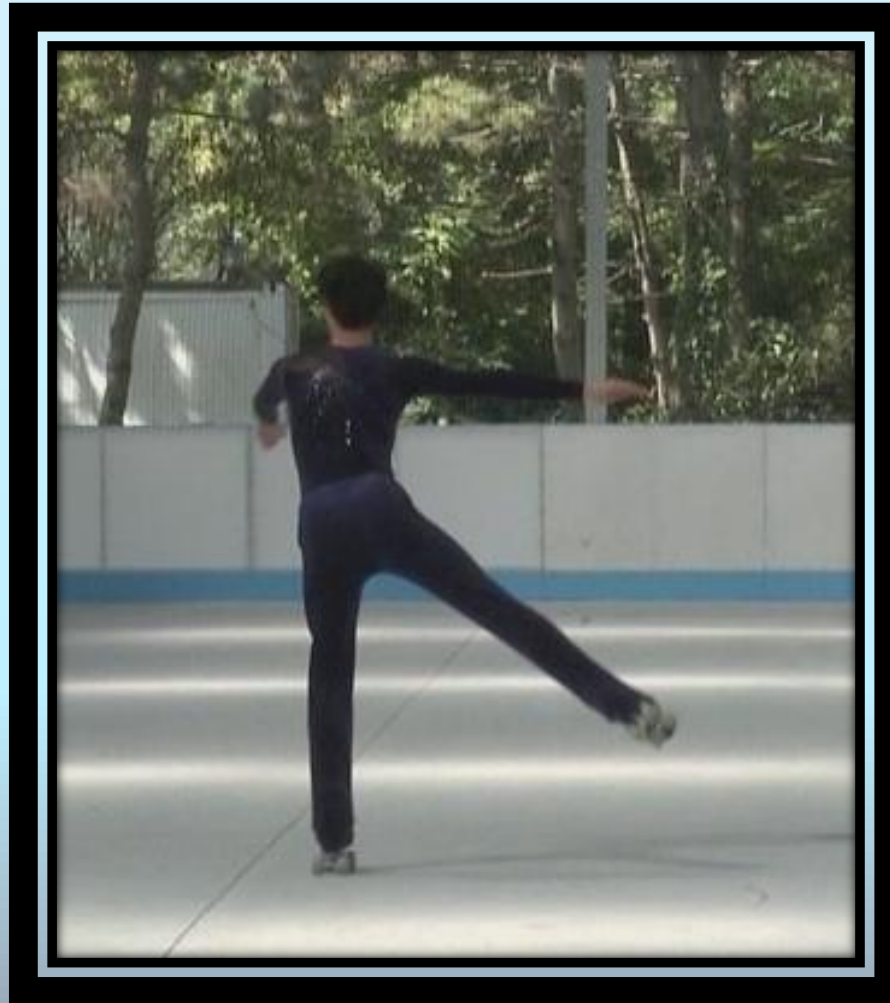
SALCHOW: ROTAZIONE GAMBA LIBERA

Durante la fase di rotazione della gamba libera attorno alla portante si deve mantenere il piede sinistro dritto e su un filo piatto, senza iniziare un interno lungo e grande



SALCHOW: ROTAZIONE GAMBA LIBERA

Durante la fase di rotazione della gamba libera attorno alla portante si deve mantenere il piede sinistro dritto e su un filo piatto, senza iniziare un interno lungo e grande



SALCHOW: CARICAMENTO

L'atleta aumenta il piegamento sulla portante, le braccia scendono contemporaneamente al piegamento ed avvicinamento della gamba libera alla portante coordinata con una torsione del busto nel senso della rotazione e da una maggiore pressione sul filo interno: si crea un interno piccolo e rapido che culmina nel freno.



SALCHOW: CARICAMENTO

Nell'attimo in cui
si appoggia il
freno si deve
immediatamente
staccare, il tempo
di contatto è
minimo



SALCHOW: STACCO

Si approfitta del momento di arresto del sinistro per distendere la portante, far salire il ginocchio destro e le braccia

Mediante la distensione della sinistra si sposta il peso da sinistra a destra, preparandosi per la fase di volo



FLIP

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro indietro interno/piatto , 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 gradualmente verso la gamba 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 1 giro e l'arrivo in bilanciato destro indietro esterno

FLIP



FLIP: PREPARAZIONE

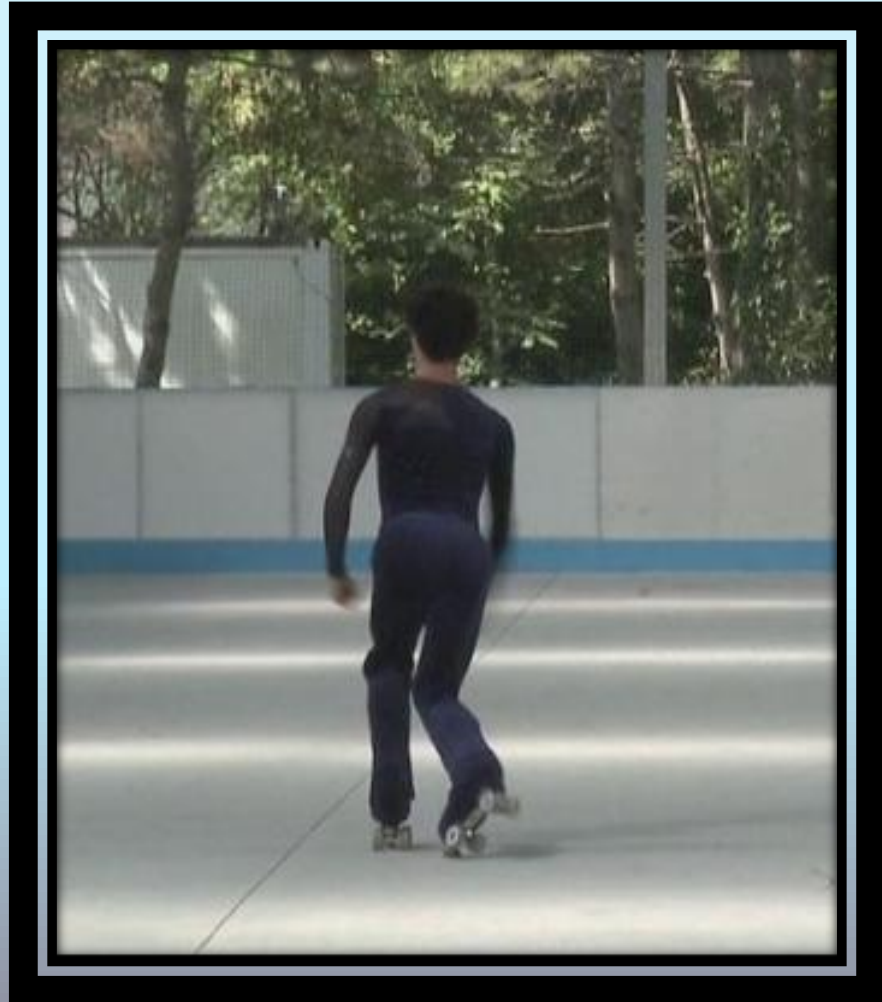


FLIP: PREPARAZIONE



FLIP: PUNTATA

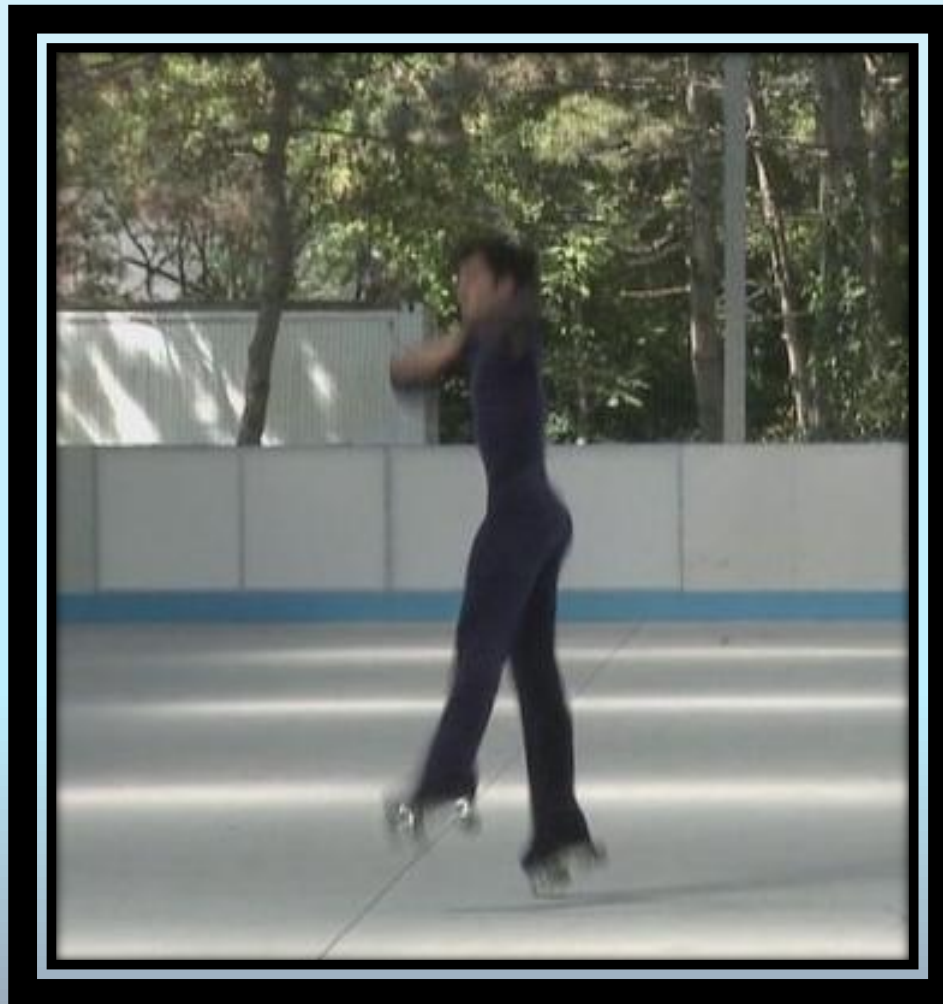
Mediante una puntata della gamba libera e un conseguente spostamento del peso del corpo dalla gamba sinistra gradualmente verso la gamba destra, si crea un punto di arresto della velocità orizzontale e una torsione del busto nel senso della rotazione.



FLIP: SCORRIMENTO



FLIP: STACCO



FINE 2° PARTE