

Pattinaggio Artistico

- PRIME ESPERIENZE SUI PATTINI

- ESERCIZI LIBERI

SALTI

TROTTOLE

- COPPIA ARTISTICO

PRIME ESPERIENZE MOTORIE SUI PATTINI

- Visualizzazione e presa di contatto con il pattino: il bambino scopre come è fatto e come si muove
- Importanza della SICUREZZA: è fondamentale che il piccolo atleta non subisca traumi psicologici o fisici (BLOCCAGGIO RUOTE)
- La CADUTA: dobbiamo far capire che fa parte del pattinaggio. E' quindi nostro compito insegnargli a cadere e rialzarsi. Passaggio dalla posizione di seduti a terra alla posizione in ginocchio e poi in piedi
- Presentare ogni esercizio e gesto tecnico in forma ludica, di gioco. E' fondamentale l'ATMOSFERA che si crea in pista tra atleti e allenatori
- Atteggiamento dell'allenatore
 - Utilizzo delle attrezzature (pattini/ fischio....)
 - Partecipazione ad esercizi e giochi
 - Compito di incoraggiare e sostenere continuamente: migliore autostima, apprendimento più rapido
 - Metodo di correzione errori: rimproveri bruschi alzando la voce vs rimarcare l'aspetto positivo dell'esercizio effettuato prima di esporre la correzione (ok meglio, però...)
 - No preconcetti sui bambini (PROFEZIA CHE SI AUTODETERMINA)
 - Non solo allenatori ma anche INSEGNANTI
- Poche REGOLE e molto chiare
- ALFABETIZZAZIONE MOTORIA anche con l'allenamento a "secco"
- SI all'ALLENAMENTO MULTILATERALE – NO alla SPECIALIZZAZIONE troppo precoce
- NO all'ADDESTRAMENTO - SI al bambino EDUCATO in tutta la sua persona
- VALUTAZIONE delle capacità motorie apprese attraverso l'osservazione NATURALE o SISTEMATICA

ESERCIZI DI BASE

- Marcetta sul posto (anche con ruote bloccate)
- Marcetta in avanzamento (avanti)
- Piegamento a piedi uniti (carrellino a due piedi). Cadere e rialzarsi
- Passo spinta avanti
- Limoni avanti
- Frenata avanti
- Statuina avanti (gamba libera flessa avanti)
- Saltino a due piedi avanti
- Bilanciato avanti
- Statuina avanti con cambio gamba
- Statuina- bilanciato- statuina
- Carrellino su un piede
- Scimmietta avanti
- Compasso
- Indianino avanti
- Affondi avanti (8 ruote in appoggio)
- Passo incrociato da fermi
- Passo incrociato avanti
- Slalom a limoni (aprire e chiudere)
- Slalom avanti a due piedi
- Slalom avanti su un piede
- Slalom avanti a carrellino su due piedi
- Slalom avanti a carrellino su un piede
- Angelo avanti (piatto, esterno e interno)
- Esercizi propedeutici per la luna (o papera)
- Luna a gambe piegate

- Luna a gambe tese (piatta, interna o esterna)
- Limoni indietro
- Frenata indietro
- Statuina indietro
- Carrellino su due piedi indietro
- Bilanciato indietro
- Carrellino su un piede indietro
- Scimmietta indietro
- Saltino su due piedi indietro
- Slalom indietro su due piedi
- Slalom indietro su un piede
- Slalom indietro a carrellino su due piedi
- Slalom indietro a carrellino su un piede
- Indianino indietro
- Angelo indietro
- Inversioni di marcia
- ½ giro (verso sinistra e verso destra)
- Trottola su due piedi (verso sinistra e verso destra) ; (braccia aperte- chiuse / occhi aperti- chiusi)
- Affondi all'indietro (8 ruote)
- Passo incrociato indietro
- ½ giro partendo da bilanciato avanti esterno sinistro e arrivo su due piedi
- ½ giro con partenza in avanti su due piedi ed arrivo sul piede destro
- Salto valzer
- Bilanciato in curva con passaggio gamba / braccia
- Mohawk
- Bilanciato in curva con tre

AUTOMATISMI DI BASE

GAMBE: possono essere

- TESE (spostare indietro, nascondere le ginocchia)
- PIEGATE/FLESSE (portare avanti le ginocchia, mostrarle)

BRACCIA:

- Inizialmente hanno solo funzione di STABILITA', servono per dare EQUILIBRIO
- Nei SALTI compiono 4 movimenti per trasformare la velocità orizzontale in verticale: scendono, salgono, chiudono, aprono
- Nelle TROTTOLE servono per aumentare o diminuire la velocità angolare

ESERCIZI LIBERI

SCHEMI DI BASE

- Concetto di ASSE CORPOREO: la posizione di un immaginario asse del corpo può essere definita in riferimento a 3 piani tra di loro perpendicolari.

PIANO SAGITTALE: divide il corpo in parte destra e sinistra

PIANO FRONTALE: divide il corpo in parte anteriore e posteriore

PIANO TRASVERSALE: divide il corpo in parte superiore ed inferiore

L'asse del corpo è quella linea immaginaria data dall'intersezione del piano frontale e quello sagittale. Ogni esercizio insegnato, dal più facile al più complicato deve rispettare questo concetto per evitare qualsiasi atteggiamento di CIFOSI o LORDOSI. Solo curando l'allineamento delle parti dello stesso si può ottenere il massimo risultato senza spreco di energie.

- La corretta posizione di BUSTO, SPALLE, BRACCIA e TESTA è determinante per un giusto allineamento dell'asse corporeo, e consiste nel ricercare la MASSIMA TENSIONE del corpo mantenuta con la contrazione della muscolatura dorsale ed addominale.

Le SPALLE devono essere spinte verso il basso ed allineate con i fianchi

Le BRACCIA stanno all'altezza dei fianchi e tese, ma non estremamente rigide

Le MANI sono distese con il palmo verso il basso

La TESTA deve seguire naturalmente la linea della colonna, senza dare un senso di rigidità

INCLINAZIONI E FILI

Nel BILANCIATO di BASE si evita inizialmente di applicare il concetto di INCLINAZIONE, per rendere più facile il mantenimento dell'allineamento dell'asse.

L'INCLINAZIONE mantiene inalterata la posizione di allineamento; aumentando o diminuendo l'inclinazione si ottiene una CURVA di RAGGIO maggiore o minore, con variazione di pressione sul filo ma senza posizioni dell'asse corporeo scorrette.

Aggiungendo poi una TORSIONE del busto arriveremo alla posizione di base per la pattinata in curva.

PIEGAMENTO E DISTENSIONE

Sono queste le due posizioni che danno vita a molti esercizi, come il piegamento a piedi uniti, il passo spinta, i salti....

In molti atleti evoluti si vedono però piegamenti inconsistenti, distensioni lente e non complete nei salti. Questo è dovuto ad un insufficiente lavoro di impostazione, finalizzato a rendere automatica la fase di PIEGAMENTO-DISTENSIONE- PIEGAMENTO.

Anche per quanto riguarda la GAMBA LIBERA, spesso questa non è completamente ESTESA ma flessa in molti esercizi (questo si nota non solo nelle trottole ad angelo ma anche nella pattinata in linea retta ed in curva e all'arrivo dei salti).

In una corretta impostazione la gamba libera deve essere TESA ed EXTRARUOTATA ("aperta") fin dalle prime spinte dei passi in rettilineo o incrociati. Con l'insegnamento corretto di PIEGAMENTI, DISTENSIONI, FLESSIONI, ESTENSIONI vi è un totale controllo del mantenimento dell'ASSE CORPOREO.

E' necessario perciò dedicare molto tempo al lavoro di base, senza trascurare le posizioni fondamentali e rispettando i canoni estetici.

FUNZIONALITA' DELLE BRACCIA

- All'inizio le braccia servono per il mantenimento dell'EQUILIBRIO.
- In un secondo momento vengono usate nei primi esercizi di COORDINAZIONE come i piegamenti sulle gambe. Le braccia si muovono in maniera semplice con indicazione chiara di inizio e fine movimento (es. quando da fuori si portano avanti le braccia, il punto di arrivo deve essere preciso: braccia distese avanti, parallele a terra, con le mani vicine)
- Con i primi SALTİ iniziano movimenti più complessi per quanto riguarda la PRECISIONE del movimento e la COORDINAZIONE del movimento delle braccia rispetto alle altre parti del corpo. Il lavoro delle braccia deve essere impostato a SECCO, iniziando sempre con movimenti semplici (anche i primi salti a piedi pari vanno impostati o a secco oppure da fermi, per facilitare il controllo dell'asse corporeo)
- Fondamentalmente le braccia nei salti eseguono 4 movimenti: SCENDONO, SALGONO, SI CHIUDONO, SI APRONO all'arrivo
- Tutto questo va fatto in coordinazione con il BUSTO e le GAMBE, rispettando l'asse corporeo ed i concetti di piegamento-distensione-piegamento. E' fondamentale anche mantenere l'allineamento TESTA-SPALLE-FIANCHI nella fase di piegamento che precede la distensione, alla fine della quale avverrà lo stacco e la fase di volo, e lo stesso vale per il piegamento che avviene nella fase di arrivo
- Nei SALTİ CON ROTAZIONE anche la TORSIONE del BUSTO che precede lo stacco di un salto, deve rispettare le regole dell'allineamento (il movimento del busto è eseguito intorno all'asse corporeo); la TESTA segue i movimenti di rotazione del busto e del corpo
- Nelle TROTTOLE l'uso delle braccia è diverso: non salgono o scendono ma da lontane si avvicinano al corpo per aumentare la VELOCITA' ANGOLARE e successivamente si allontanano nella fase finale della trottole

SALTI

FASI DEL SALTO

- PREPARAZIONE
- CARICAMENTO
- STACCO
- VOLO
- ATTERRAGGIO O ARRIVO

SALTO A PIEDI PARI

- Si può preparare inizialmente con un $\frac{1}{2}$ carrellino a braccia unite
- Si prova per la prima volta l' "ebrezza" del volo
- Posizione corretta del BUSTO (posizione eretta; spalle aperte ed appoggiate; abbassare ed allontanare le scapole non stringerle; curvatura minima della colonna attraverso la spinta indietro degli addominali, che dà tensione verso l'alto e stabilità; collo sulla linea della colonna)
- 2 AUTOMATISMI
 - GAMBE: piegamento, distensione, piegamento
 - BRACCIA: scendono, salgono, chiudono, aprono

SALTO 1/2 ROTAZIONE SU DUE PIEDI

- Va eseguito nel rispetto delle posizione di ASSE ed ALLINEAMENTO (spalla, fianco, ginocchio e caviglia allineati su una stessa linea)
- L' impulso alla rotazione avviene prima dello stacco, altrimenti non è possibile ruotare in volo: introduzione del concetto di ANTICIPO di ROTAZIONE (1/4 circa di rotazione)
- La rotazione del busto viene quindi trasmessa al bacino, alle gambe ed ai piedi

SALTO DI UNA ROTAZIONE SU DUE PIEDI

- Prevede impulsi maggiori quindi una rotazione più rapida o un salto più alto (le braccia salgono più velocemente la rotazione delle spalle è più rapida)
- MINOR TEMPO DI STACCO

SALTI CODIFICATI DA UNA ROTAZIONE

- VALZER, TOELOOP E SALCHOW staccano dalla sinistra e vanno insegnati insieme
- FLIP, LUTZ E RITTBERGER staccano dalla destra e assomigliano ad una trottola esterna indietro
- TOUREN

SALTO VALZER (salto semplice o del tre)

- La gamba libera viene slanciata davanti alla portante (più o meno tesa, o semiflessa)
- In volo dovremmo essere in spaccata
- Viene previsto $\frac{1}{4}$ di rotazione prima dello stacco e l'altro $\frac{1}{4}$ dopo lo stacco

TOELOOP

- In fase di preparazione ho un bilanciato destro indietro PIATTO
- Nel momento del passaggio della gamba libera dietro si crea una CONTROPOSIZIONE con la gamba libera tesa e la portante leggermente piegata. Attenzione a mantenere il fianco sinistro chiuso
- Dopo la fase di allungamento e caricamento, la PUNTATA avviene dietro (a minimo UN PATTINO di distanza dal portante ed aperta al massimo di $\frac{1}{4}$; regola delle due bottiglie), con la gamba sinistra che si flette e punta leggermente incrociata, appoggiando a terra tutta la base del freno e le due ruote avanti
- Contemporaneamente alla discesa della gamba libera avviene il movimento di discesa delle braccia
- In seguito alla puntata, il piede destro scorre, supera il sinistro e si stacca da terra per conseguenza della DISTENSIONE delle gambe

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

ELEMENTI FONDAMENTI PER UNA CORRETTA ESECUZIONE DEL TOELOOP

- Il piede destro prima della puntata deve proseguire dritto e piatto e non premere l' esterno (il bambino dovrà pensare che l'ultima ruota che si stacca è la ruota indietro interna)
- Perfetta coordinazione delle gambe e delle braccia in fase di discesa
- Nel momento dello stacco le gambe sono in completa distensione (il bambino dovrà immaginare di saltare a due piedi); la gamba destra deve distendere e non lanciare
- Va ricercata una puntata leggermente incrociata affinché il piede destro continui nella sua traiettoria durante lo scorrimento

SALCHOW

- In fase di preparazione ho un bilanciato sinistro indietro PIATTO/INTERNO
- Con la gamba sinistra leggermente piegata, la destra esegue una rotazione di circa $\frac{1}{4}$ di giro
- Durante la fase di caricamento aumento il piegamento della gamba portante, le braccia scendono contemporaneamente al piegamento ed avvicinamento della gamba libera; mentre avviene l'anticipo del busto creo un interno piccolo e rapido del piede portante che culmina nel freno
- Approfitto del momento di arresto del sinistro per distendere la portante, far salire il ginocchio destro e le braccia e staccare
- Mediante la distensione della sinistra sposto il peso da sinistra a destra, preparandomi per la fase di arrivo

ELEMENTI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA ESECUZIONE DEL SALCHOW

- Durante la fase di rotazione della gamba libera attorno alla portante devo mantenere il piede sinistro dritto e su un filo piatto, senza iniziare un interno lungo e grande
- Nell'attimo in cui appoggio il freno devo immediatamente staccare, il tempo di contatto è minimo

FLIP

- Anche se a livello di spiegazione è più facile rispetto al toeloop, l'esecuzione è più complessa perché la puntata è contraria rispetto al senso di rotazione (punto con la destra e ruoto a sinistra)
- In fase di preparazione ho un bilanciato sinistro indietro PIATTO-INTERNO
- Piegando la portante durante la fase di caricamento, allungo la gamba libera e successivamente la faccio scendere
- La puntata avviene dietro, non in linea, ma parallelamente al piede sx
- Il peso sta sul sx fino alla puntata poi progressivamente si sposta sul dx, che è il piede di stacco
- A questo punto avvengono contemporaneamente la distensione e lo scorrimento
- La parte dx rimane leggermente arretrata rispetto alla sx, quindi la dx si incrocia dietro (nel momento dello stacco la gamba sx supera ampiamente la dx)

LUTZ

- Rispetto al flip, il piede sx deve pattinare un filo ESTERNO in preparazione. L'esterno va mantenuto anche nella fase di DISCESA della gamba libera

RITTBERGER

- Partenza da un bilanciato dx indietro o PIATTO/ESTERNO
- E' un salto particolarmente complicato da eseguire perché utilizzo un solo piede e non ho il freno che mi aiuta; il salto non viene se non ho forza nella gamba dx
- Gamba sx ed entrambe le braccia scendono insieme dopodiché avviene lo slancio della gamba libera verso l'alto
- L'anticipo non è dato dalla gamba libera ma dal busto

THOREN

- E' un salto di collegamento
- Filo leggermente ESTERNO in partenza e leggermente INTERNO in arrivo
- Si può raccogliere la gamba libera come nel rit oppure lanciare
- Nell'impostazione viene piegata la gamba sx e si scambia la gamba con la dx ancora piegata vicino alla portante senza fare rotazione all'inizio

LE TROTTOLE

ELEMENTI PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TROTTOLE VERTICALI

- **ASSE CORPOREO E DI ROTAZIONE**

Nelle trottole verticali il concetto di asse corporeo è determinante perché corrisponde all'ASSE di ROTAZIONE, per cui più l'asse corporeo coincide con quello di rotazione, tanto più l'esecuzione della trottola sarà ottimale.

Per una corretta postura facciamo riferimento all'allineamento del corpo: piede portante, spalla e fianco corrispondente sono allineati sulla stessa retta.

- **PRESSIONI E PERNI DI ROTAZIONE**

Nelle trottole verticali ad un piede, l'asse di rotazione si riferisce alla RUOTA di PRESSIONE (il PERNO della trottola). I primi spostamenti del pattino e le primissime fasi della rotazione avvengono grazie alla pressione o all'alleggerimento delle ruote.

Per stabilire il perno e la pressione è importante capire la funzione delle diverse ruote del pattino; prima di tutto va capito lo spostamento antero-posteriore dell'asse: se si va all'indietro il peso è spostato sul carrello avanti e viceversa.

Il secondo concetto è lo spostamento laterale: le ruote di pressione sono sempre quelle del filo, quindi individuando le ruote del peso e quelle del filo si individuerà anche quella alleggerita (diagonalmente opposta a quella del perno)

Ad es. nella trottola indietro esterna la ruota avanti esterna è quella di pressione, la ruota indietro interna è quella alleggerita, l'indietro esterna è di scorrimento e l'avanti interna è la ruota peso

Le braccia e la gamba libera hanno il compito di ottimizzare le funzioni delle ruote e mantenere la stabilità nella rotazione (ad es. nella trottola avanti esterna la gamba libera diagonale dietro favorisce la torsione del busto verso sinistra. Inoltre questa posizione della gamba libera facilita l'apprendimento della futura trottola angelo avanti esterna: la gamba libera in tensione fa da contrappeso al resto del corpo che ruota verso sinistra).

- **TRASFORMAZIONE DELLA VELOCITA'**

Per aumentare la velocità angolare della trottola e quindi eseguire un elevato numero di rotazioni, è fondamentale avere una forte spinta iniziale, che avviene attraverso la trasformazione della velocità orizzontale in angolare.

Attraverso una decisa pressione del filo, determinata da una energica torsione del corpo nella direzione della rotazione della trottola, si avrà il punto di arresto del pattino portante, che innescherà così un moto rotatorio di una parte del corpo.

Il corpo, mantenuto compatto e solidale, inizierà a ruotare e questo coinciderà con la rotazione vera e propria della trottola (ad es. per la trottola indietro interna si pattina un sinistro avanti esterno. Al momento di max pressione si alleggerisce la ruota avanti interna premendo la ruota indietro esterna. La parte sx del corpo subisce una decelerazione, con un aumento di velocità della parte dx. Attraverso un cambio di peso (indietro- avanti) e di filo (esterno-interno) si ha un alleggerimento della ruota indietro esterna e si passa su un filo indietro interno ottenendo l'inizio della trottola).

- **FUNZIONALITA' DELLE BRACCIA**

Le braccia nelle trottole servono per aumentare o diminuire la velocità angolare e per la stabilità della posizione. Esse si avvicinano e si allontanano dal corpo (dall'asse di rotazione) a seconda della quantità di giri che si devono fare.

Attraverso una TORSIONE del busto si imprime al corpo una velocità angolare; le braccia seguendo il busto nella torsione, hanno una funzione di aiuto all'inizio della rotazione. Più le braccia sono avvicinate al corpo più si aumenta la velocità quindi la posizione della braccia viene scelta a seconda si decida di favorire la velocità di rotazione piuttosto che la stabilità e quindi la sicurezza della corretta rotazione (se proviamo la trottola indietro esterna, la posizione durante la rotazione potrà essere del braccio destro avanti e braccio sinistro dietro, in preparazione della trottola angelo indietro esterna)

- **LA GAMBA LIBERA**

La gamba libera aiuta molto la rotazione insieme alle braccia (ad es. la posizione della gamba libera distesa avanti nella trottola indietro esterna o interna indietro, può avere una funzione propedeutica alla trottola abbassata.

La sua posizione dopo il lancio e durante la rotazione non dovrà cambiare la distribuzione del peso e la posizione di allineamento di base. I fianchi dovranno comunque rispettare l'allineamento.

Un errore frequente si ha quando all'inizio di una trottola alla gamba libera è impressa una forza eccessiva tanto da spostare un fianco più in alto dell'altro; l'allineamento dell'asse di rotazione sarà compromesso, portando ad una perdita di controllo della posizione e ad una vera e propria perdita di equilibrio, con interruzione della rotazione.

Bisogna perciò isolare una parte corporea dall'altra, coordinandole fra loro.

FASI DELLA TROTTOLA

- **PREPARAZIONE**

Fanno parte della preparazione tutti quei movimenti che precedono la centratura della trottola. Si acquisisce in questa fase la VELOCITA' LINEARE che sarà trasformata in velocità angolare nella fase successiva.

Si può eseguire attraverso PASSI INCROCIATI o SUCCESSIONE DI TRE . La preparazione con passi incrociati ha più efficacia per l'apprendimento della fase di centratura, quella con i tre è più utile per il raggiungimento della posizione di angelo nelle trottole ad angelo.

- **CENTRATURA (SCHEMI DI PIEGAMENTO E DISTENSIONE)**

E' il momento dell'annullamento della velocità lineare e la sua trasformazione in velocità angolare.

La gamba portante deve rispettare i principi di piegamento e distensione per eseguire la centratura e la successiva posizione di rotazione in maniera corretta

- **ROTAZIONE**

E' la vera e propria trottola, quando cioè si assume la posizione richiesta e si iniziano ad eseguire le rotazioni.

I principi di base sono:

- **CORRETTO UTILIZZO DELLE RUOTE:** determina il tipo di trottola e la rotazione in un punto preciso
- **UTILIZZO DELLE BRACCIA** per poter aumentare o diminuire la velocità angolare
- **La POSIZIONE DELLA GAMBA LIBERA:** consente maggiore o minore velocità angolare e dà stabilità (oltre alla funzione propedeutica per le trottole ad alto livello)

Ma il concetto forse più importante è quello dell'APPRENDIMENTO e del RICONOSCIMENTO dell'ASSE di ROTAZIONE, che deve essere mantenuto e controllato attraverso la corretta gestione di tutte le parti del corpo.

- **USCITA**

Determina la diminuzione della velocità angolare e la fine della trottola. E' la posizione che conclude la trottola nel rispetto dei canoni estetici.

Di solito nelle trottole verticali si ha un termine naturale della velocità di rotazione, che non è troppo elevata, ma si deve comunque spiegare che un allontanamento dall'asse di rotazione degli arti favorisce la diminuzione della velocità angolare (come anche nella fase discendente dei salti).

METODOLOGIA

Viene preso in considerazione un ordine differente delle fasi della trottola, cioè la progressione didattica proposta agli atleti

- **FASE DI ROTAZIONE:** è la prima proposta in ordine di apprendimento. Si inizia a lavorare da fermi, spiegando le varie funzioni delle ruote ed il corretto spostamento del peso del corpo.
L'insegnamento del corretto utilizzo della pressione della ruota perno e della funzione delle altre ruote, è il primo riferimento per distinguere che tipo di trottola dovrà eseguire.
Attenzione alla corretta posizione delle braccia e agli allineamenti.
- **FASE DI USCITA:** al termine della rotazione della trottola si spiega l'uscita, come una posizione che conclude la trottola nel rispetto dei canoni estetici
- **FASE DI CENTRATURA:** per impostare questa fase devono essere chiari i concetti di direzione e di pressione. Usando riferimenti visibili sul pavimento, come cerchi o boccole oppure birilli o coni, possiamo indicare una direzione che il pattino deve seguire per ottenere in maniera ottimale la pressione per l'esecuzione della centratura.
Avere chiari i concetti delle trottole di base, interna indietro, esterna indietro ed esterna avanti, sarà fondamentale per poi affrontare le trottole ad angelo
- **FASE DI PREPARAZIONE:** inizialmente tutte le trottole saranno preparate con una serie di passi incrociati seguiti da un affondo che finirà con la centratura. In seguito sarà preferibile insegnare una preparazione con i tre.
- Già in questa fase è importante un corretto allineamento del corpo, al fine di arrivare alla fase di centratura con un controllo tale da utilizzare le forti spinte (per poter cioè controllare la forte velocità angolare iniziale).

ESEMPI DI IMPOSTAZIONE DI TROTTOLE CODIFICATE

VERTICALE INTERNA INDIETRO

- DA FERMI
- Affondo in avanti
- Sollevare la gamba dx dietro e stendere la sx
- Rotazione della gamba di circa $\frac{1}{4}$
- Avvicinare il piede libero al ginocchio portante
- Per curvare spostare il peso ed aumentare l'inclinazione
- CON PREPARAZIONE
- Passi incrociati indietro, girarsi avanti e fare l'affondo per trasformare la velocità orizzontale in angolare (FASE DI CENTRATURA)
- Quindi aumentare la pressione sulla ruota indietro esterna
- Passare da filo piatto mentre la gamba libera ruota di $\frac{1}{4}$

VERTICALE ESTERNA INDIETRO

- DA FERMI
- Eseguire piccoli scatti di rotazione di $\frac{1}{4}$ uno dietro l'altro con il braccio dx davanti e il sx laterale dietro (gamba libera e braccia tese)
- CON AFFONDO
- Eseguire l'affondo con il braccio sx davanti, in controposizione, dopodiché spostare il peso a dx e mettere il braccio dx davanti