

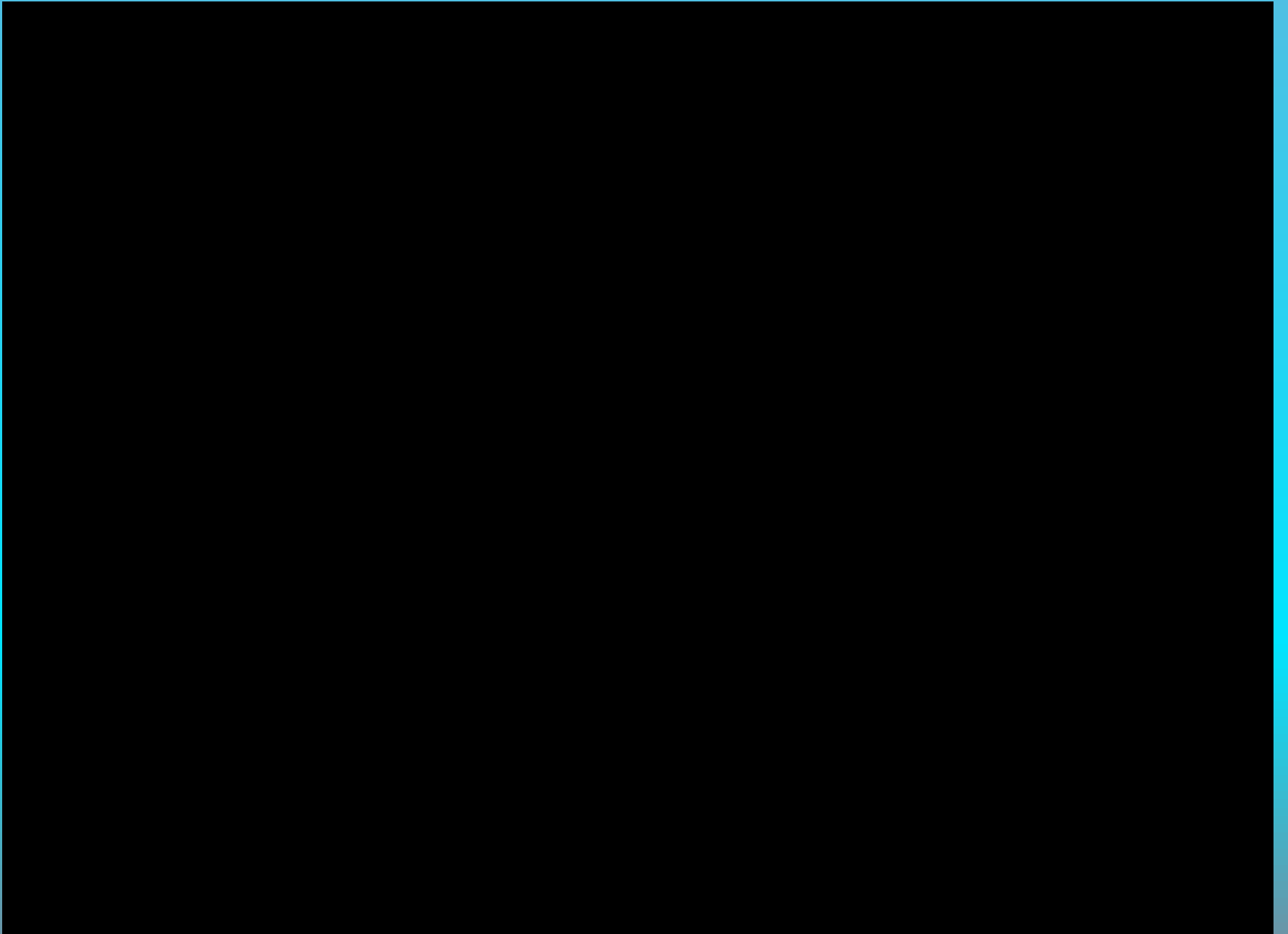
CORSO UISP

COPPIA ARTISTICO

PARTE 2

Candida Cocchi

LANCIATI



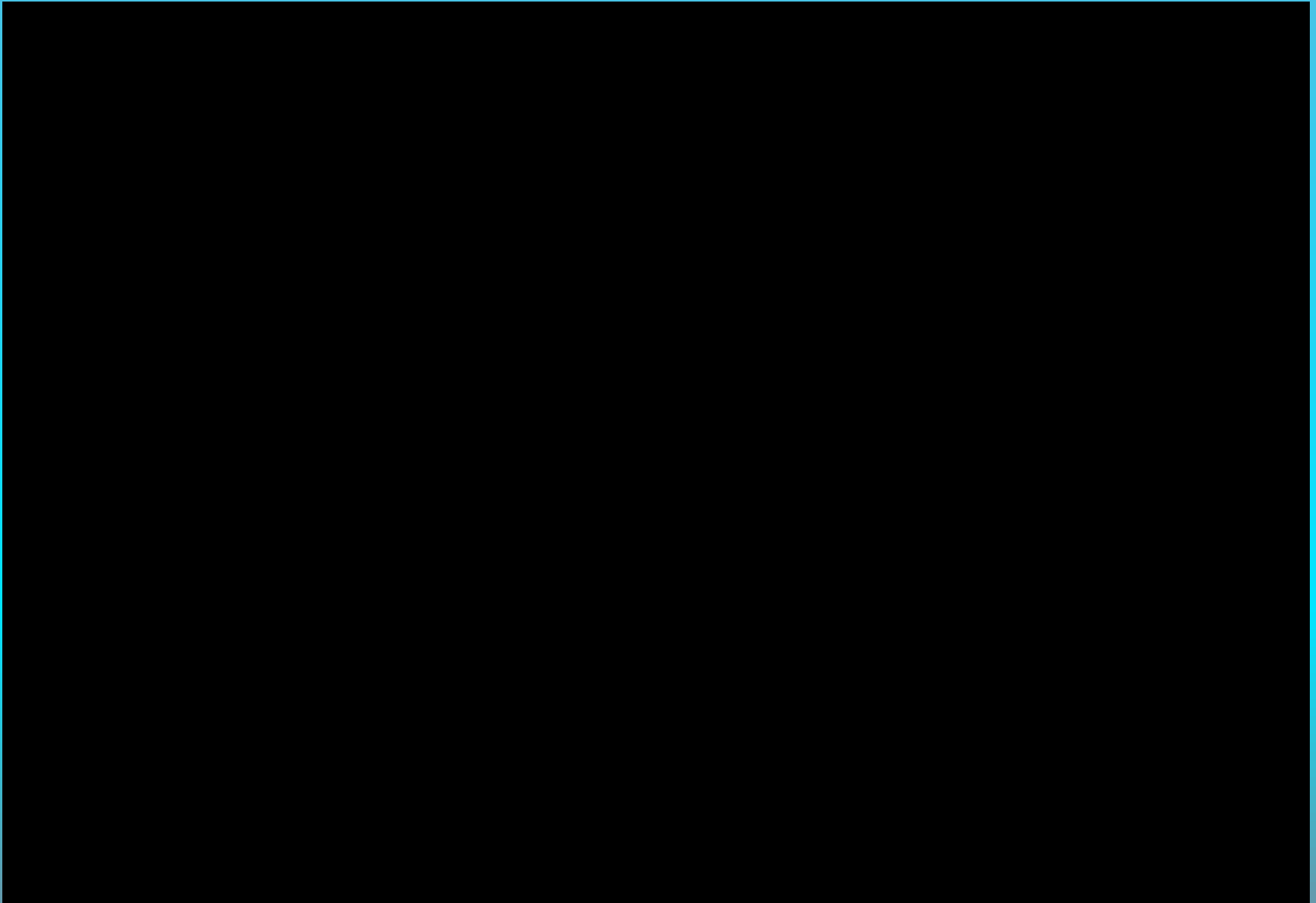
REGOLE GENERALI LANCIATI

- E' un esercizio PURO
- La femmina esegue dei SALT CODIFICATI
- Il maschio deve compiere 1/2 GIRO COMPLETO durante la preparazione del lancio e dopo aver lanciato la femmina può anche stare su 2 piedi
- Tutti i lanciati corretti hanno una GIUSTA PARABOLA, quindi la femmina dopo il lancio si stacca ed esegue la parabola da sola. Non c'è però parabola se il maschio non lancia correttamente e la femmina compie le rotazioni da sola

REGOLE GENERALI LANCIATI

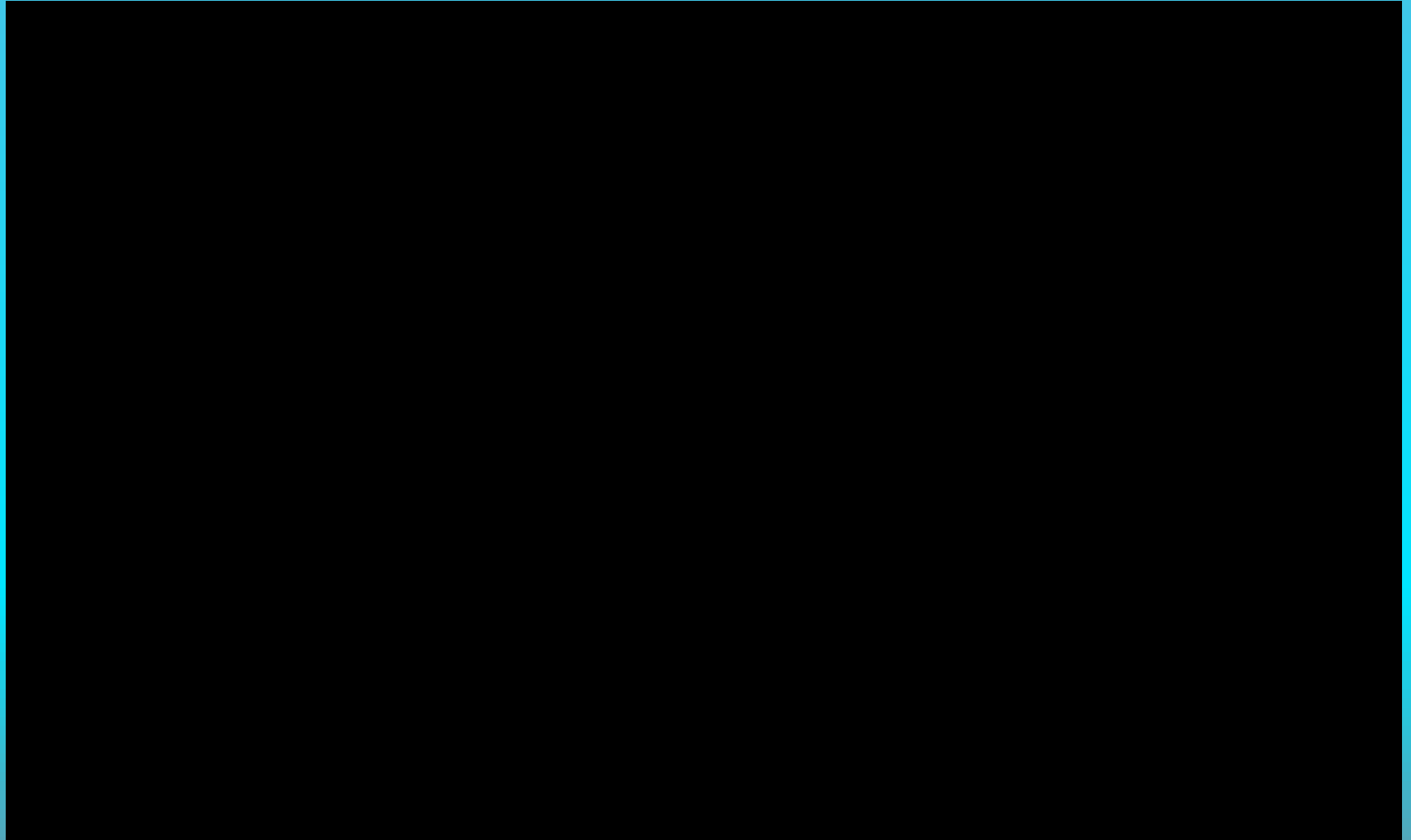
- La femmina spinge con entrambe le braccia perché altrimenti il maschio non riesce a farla salire, però il BRACCIO SINISTRO è più importante dell'altro, perché stacca più tardi, cioè rimane in presa, in spinta per più tempo
- Il maschio deve piegarsi e può usare 1 PUNTALE e/o può fare la PAPERÀ per completare il $\frac{1}{2}$ giro di preparazione; la femmina invece non deve anticipare

AXEL LANCIATO



Candida Cocchi

AXEL LANCIATO: AXEL SINGOLO FEMMINA

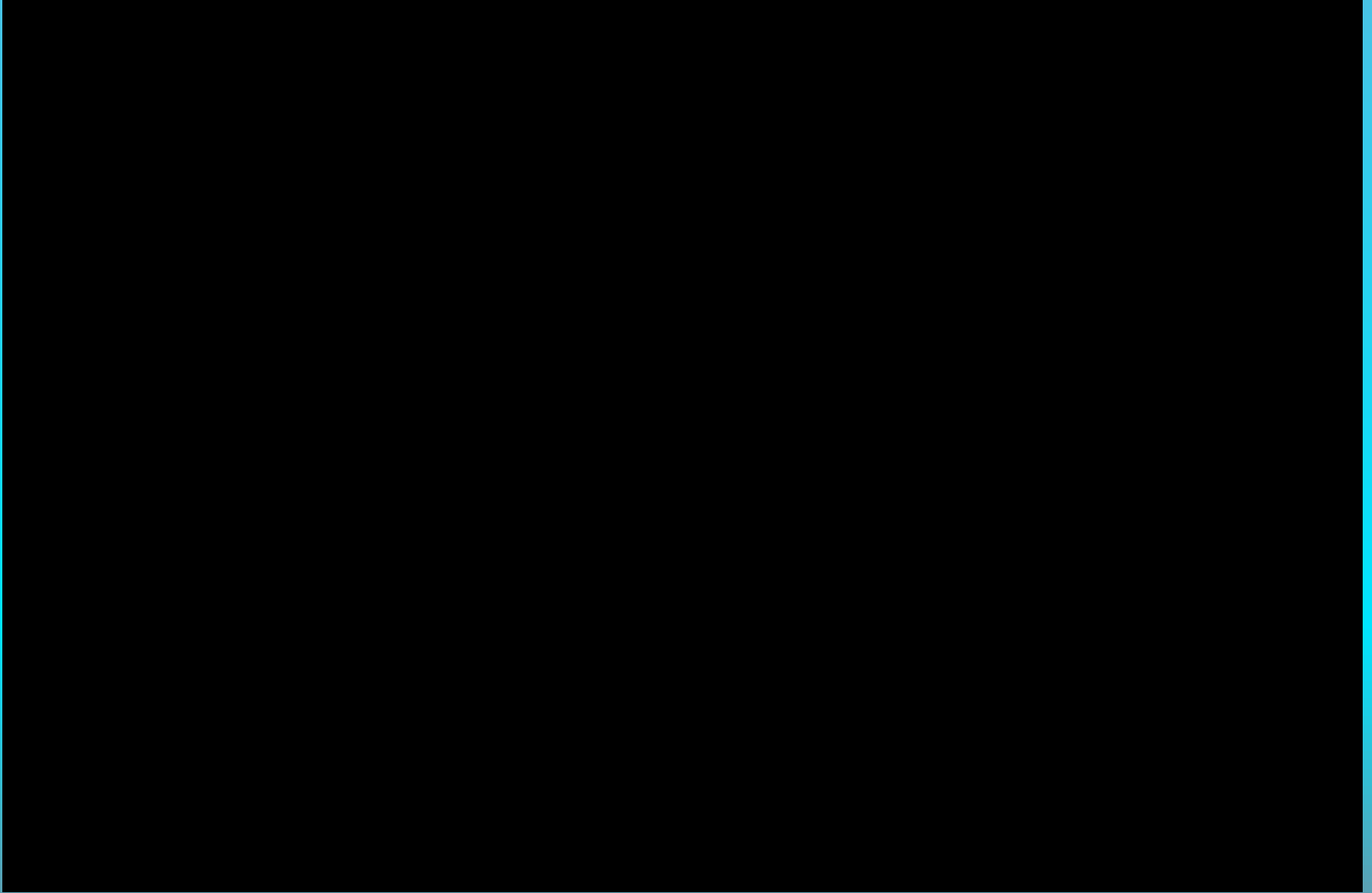


AXEL LANCIATO: MASSIMA ACCOSCIATA MASCHIO

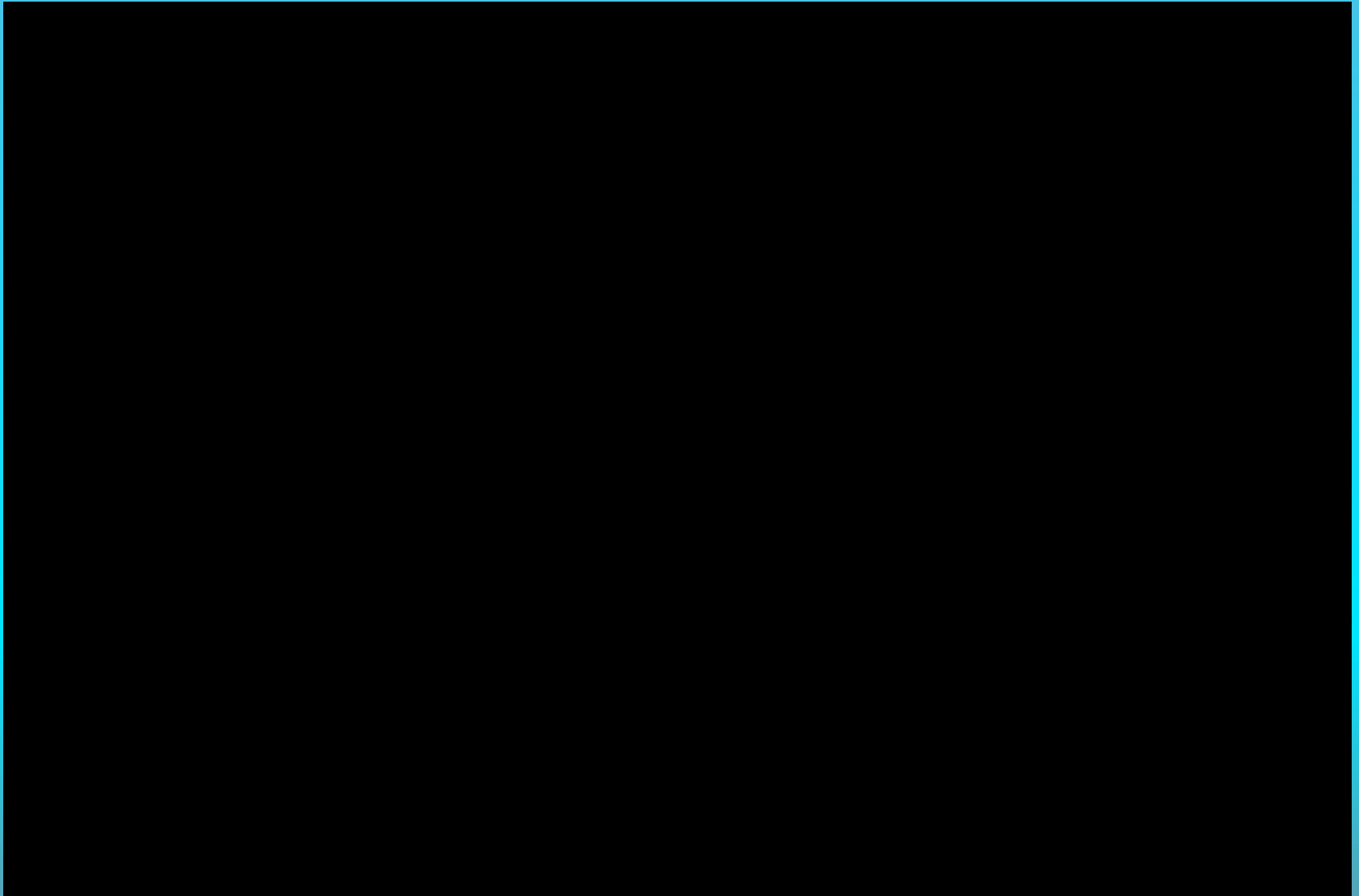


Candida Cocchi

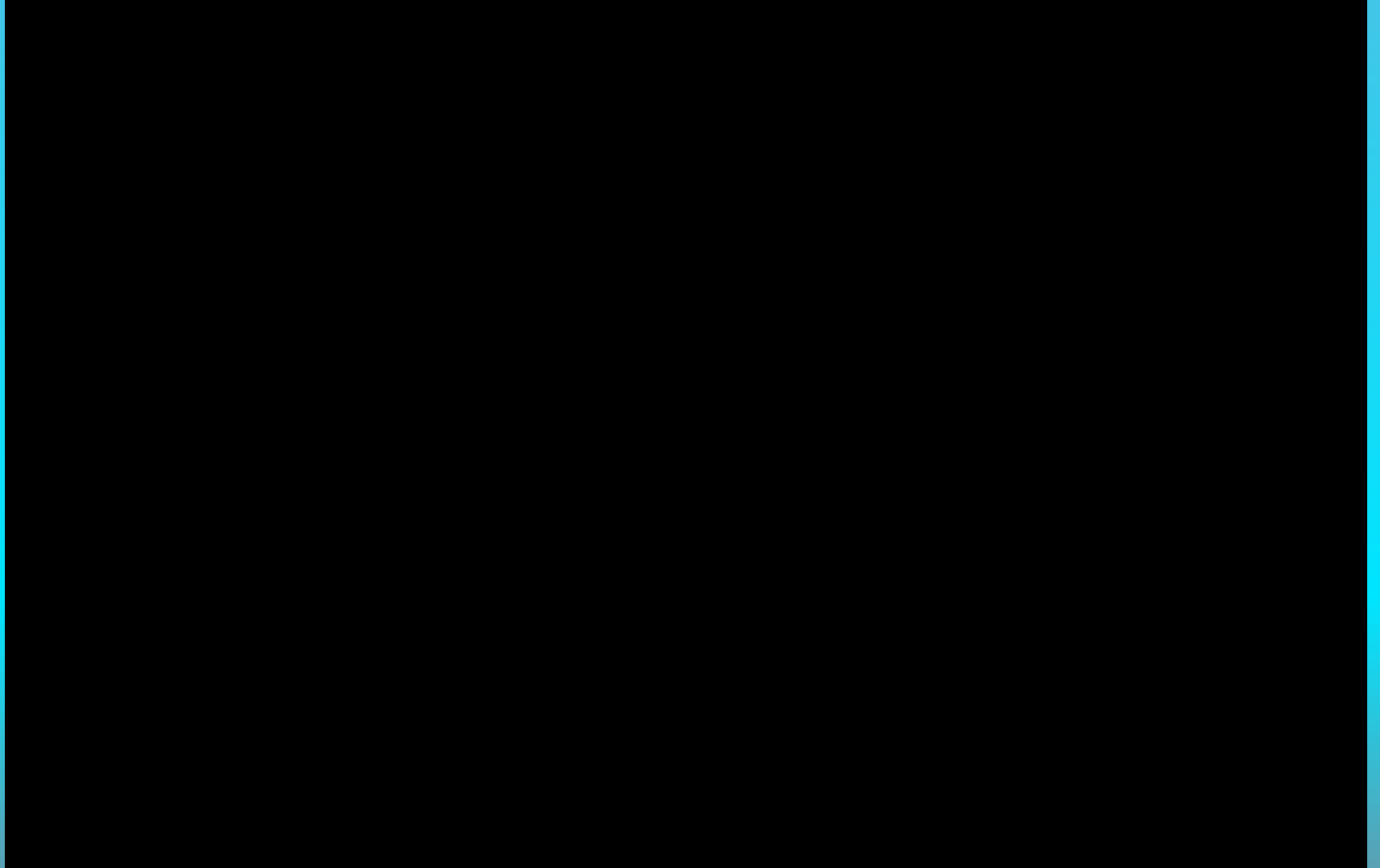
RIT LANCIATO



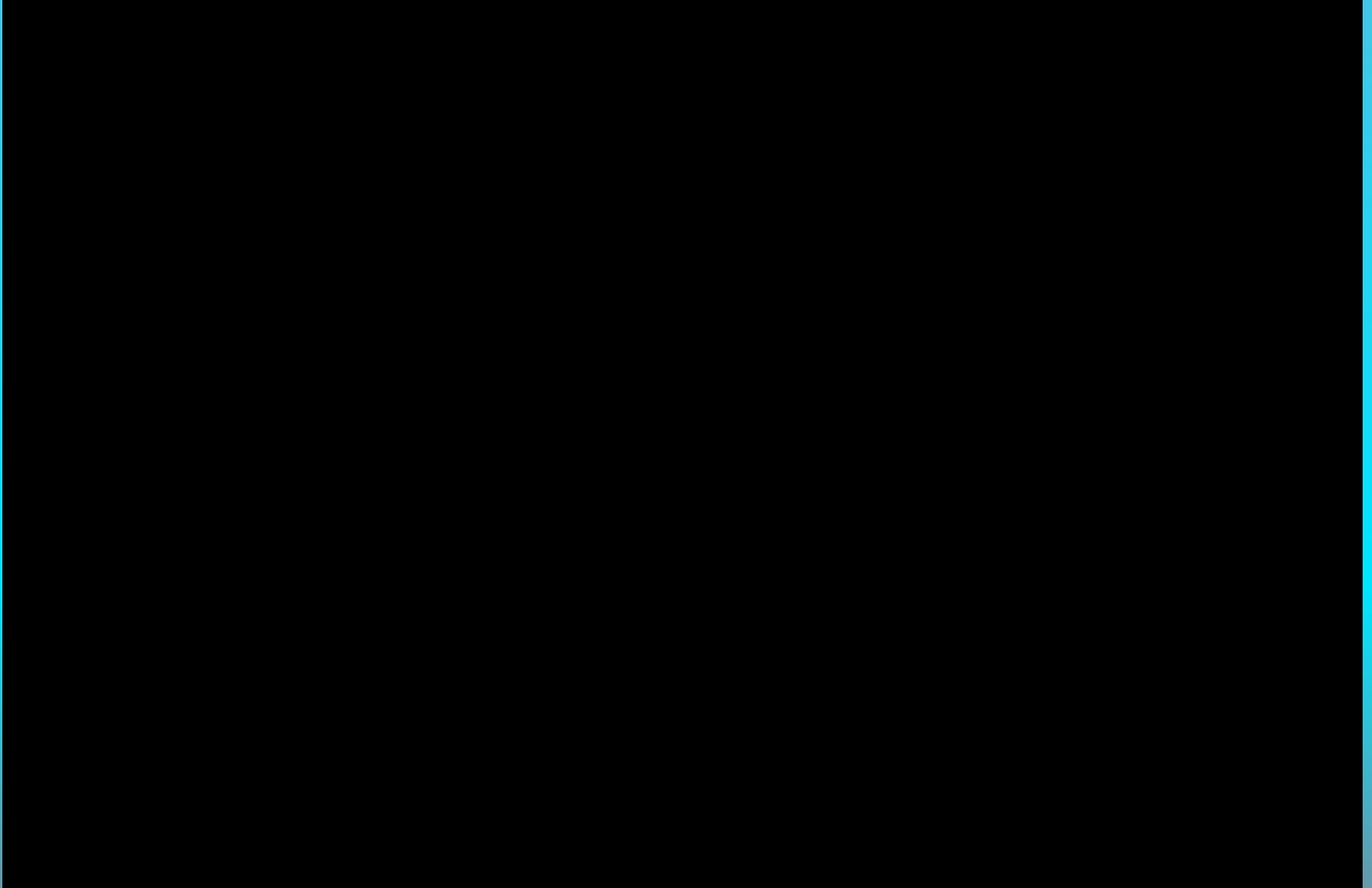
RIT LANCIATO: PREPARAZIONE SENZA FRENO



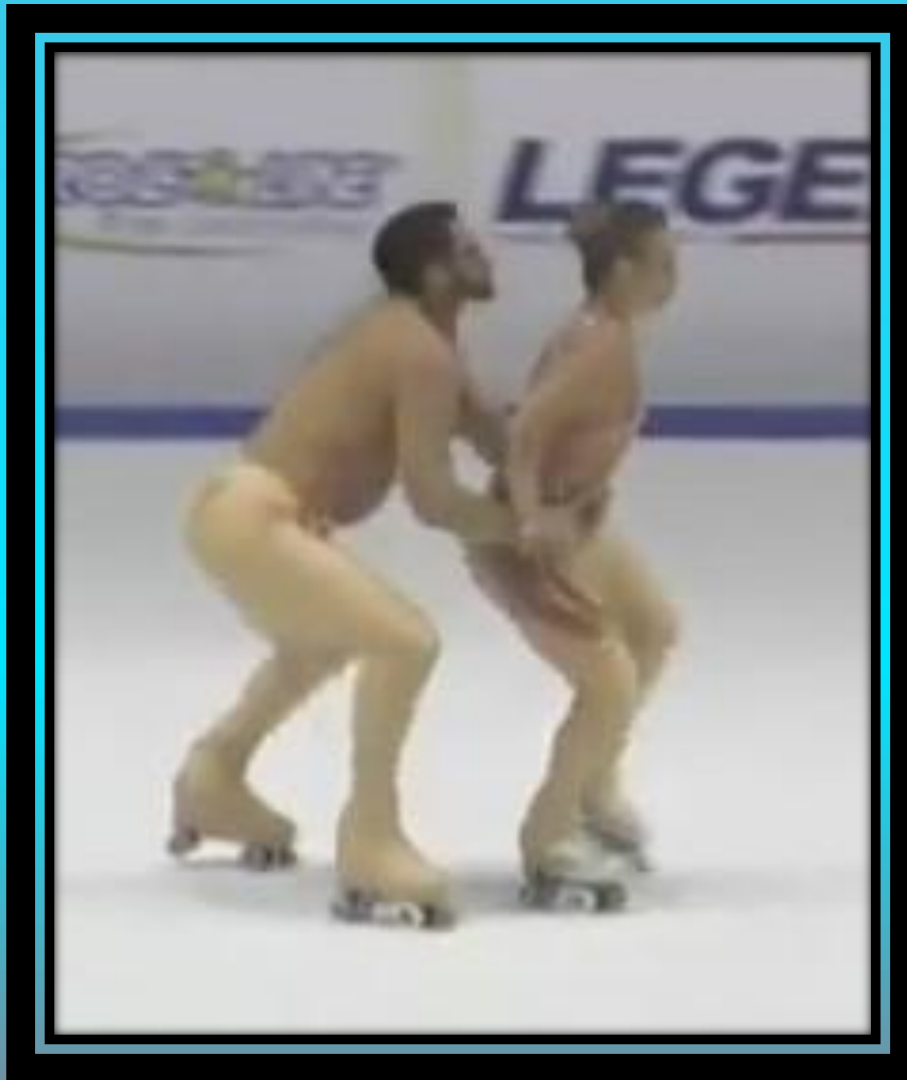
RIT LANCIATO: PREPARAZIONE CON IL FRENO



DOPPIO RIT LANCIATO

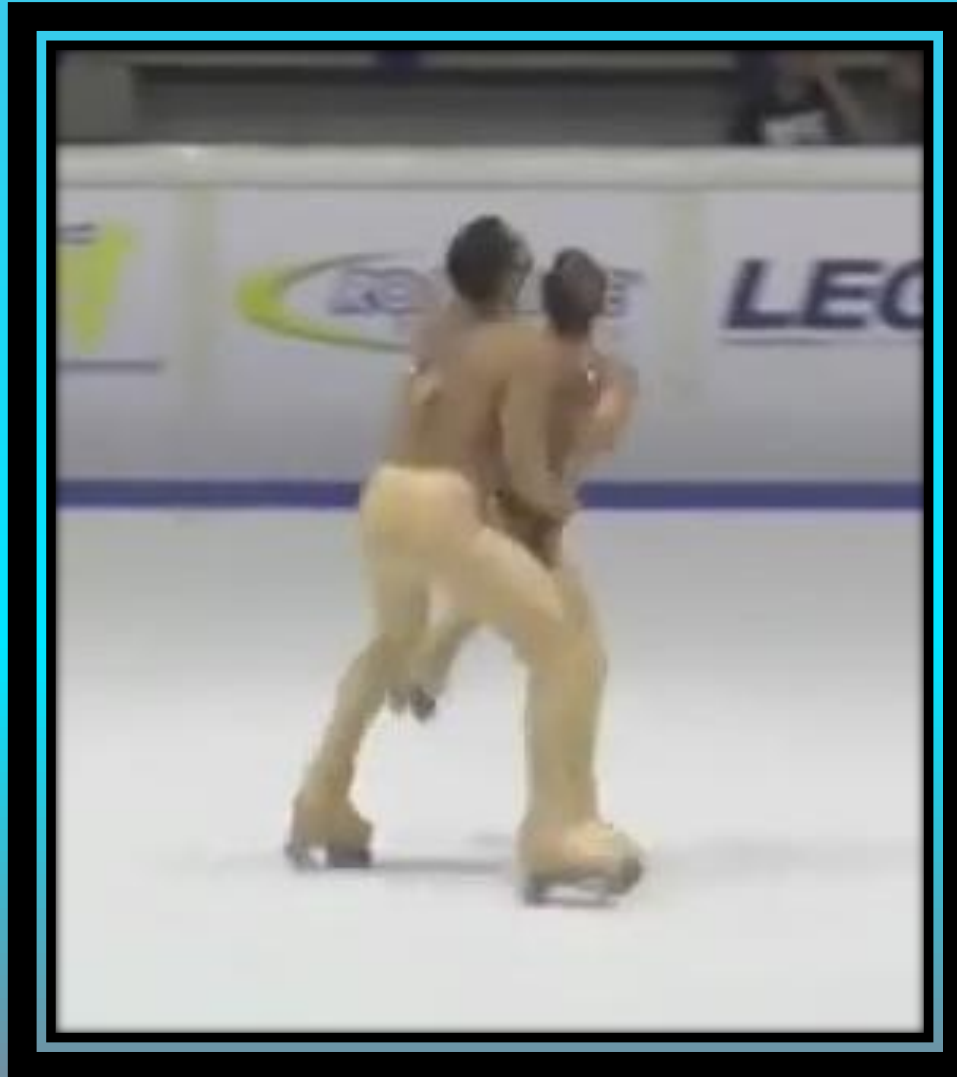


TRIPLO RIT LANCIATO: PREPARAZIONE MASCHIO



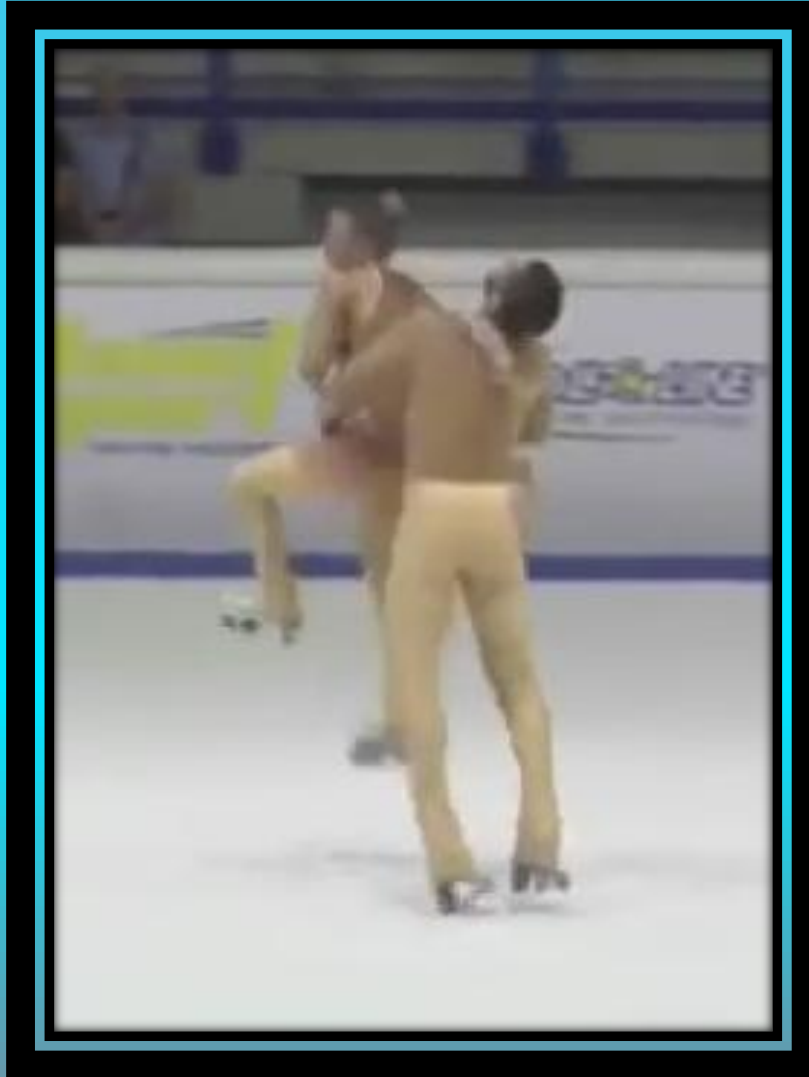
Candida Cocchi

TRIPLO RIT LANCIATO: PREPARAZIONE MASCHIO



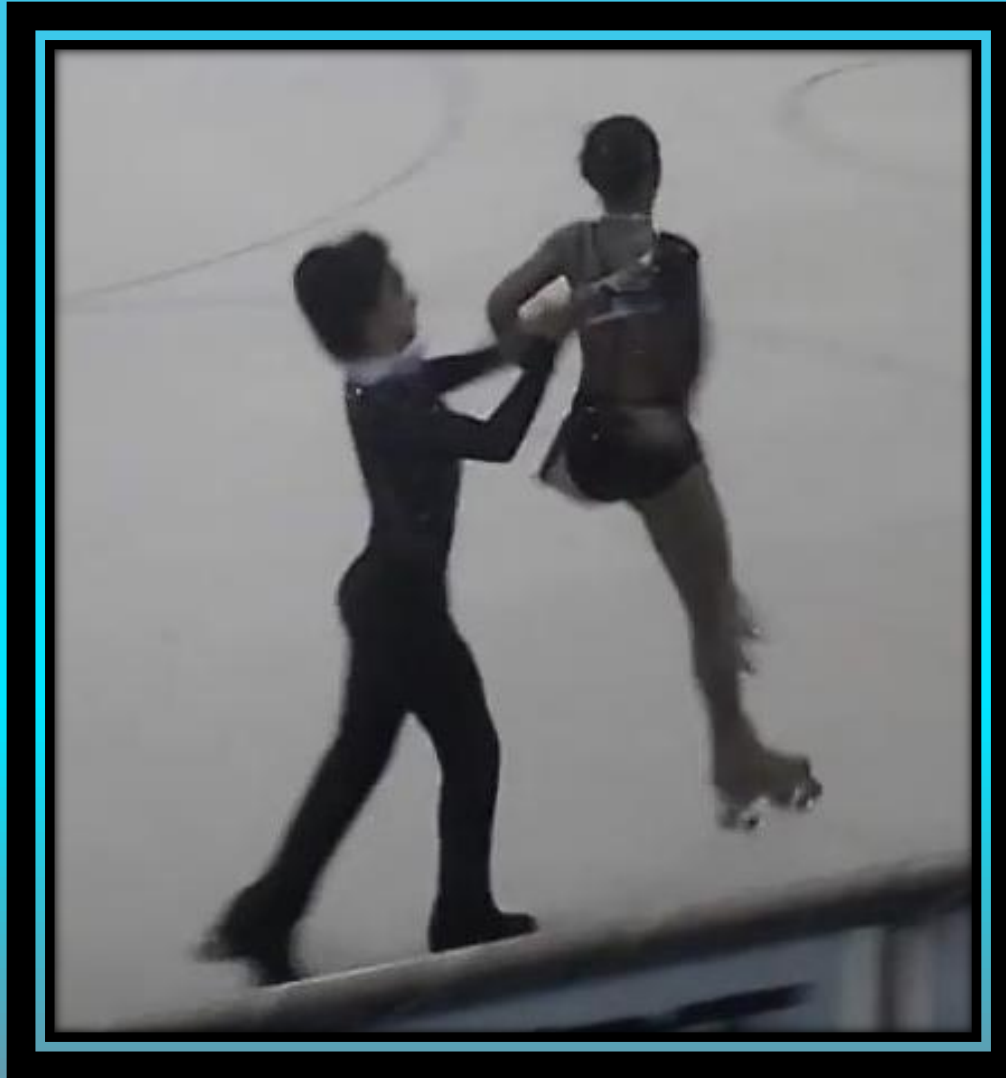
Candida Cocchi

TRIPLO RIT LANCIATO: PREPARAZIONE MASCHIO

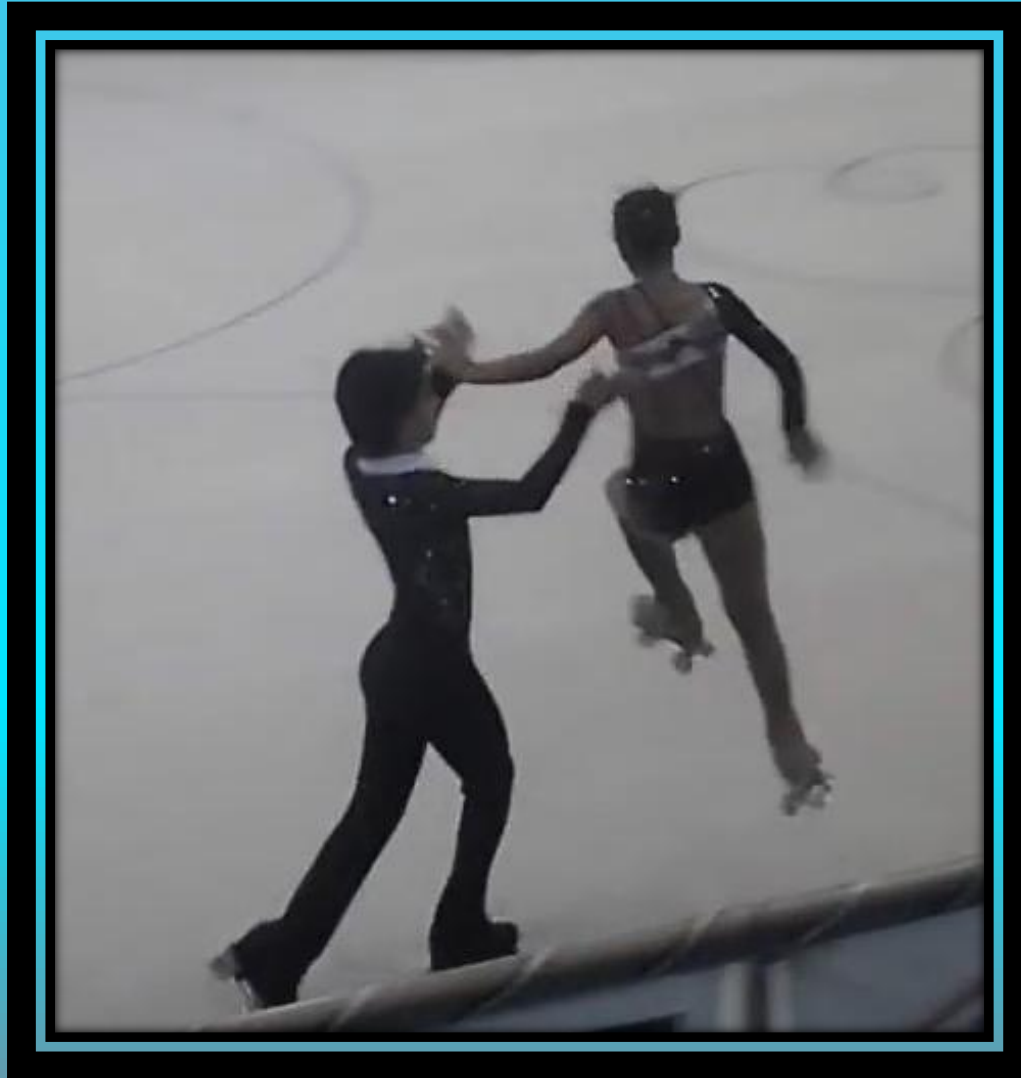


Candida Cocchi

RIT LANCIATO: BRACCIA FEMMINA

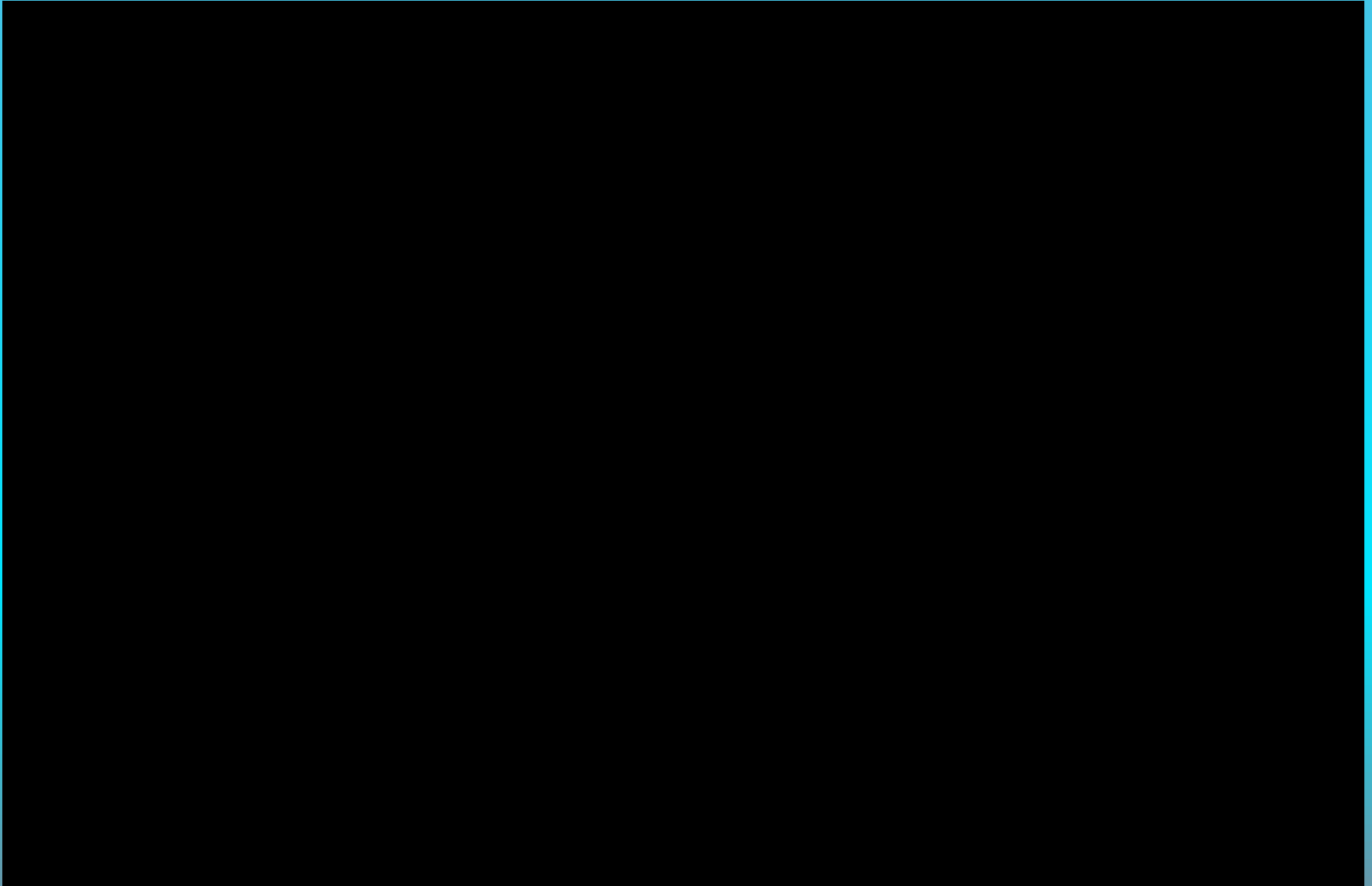


RIT LANCIATO: BRACCIA FEMMINA

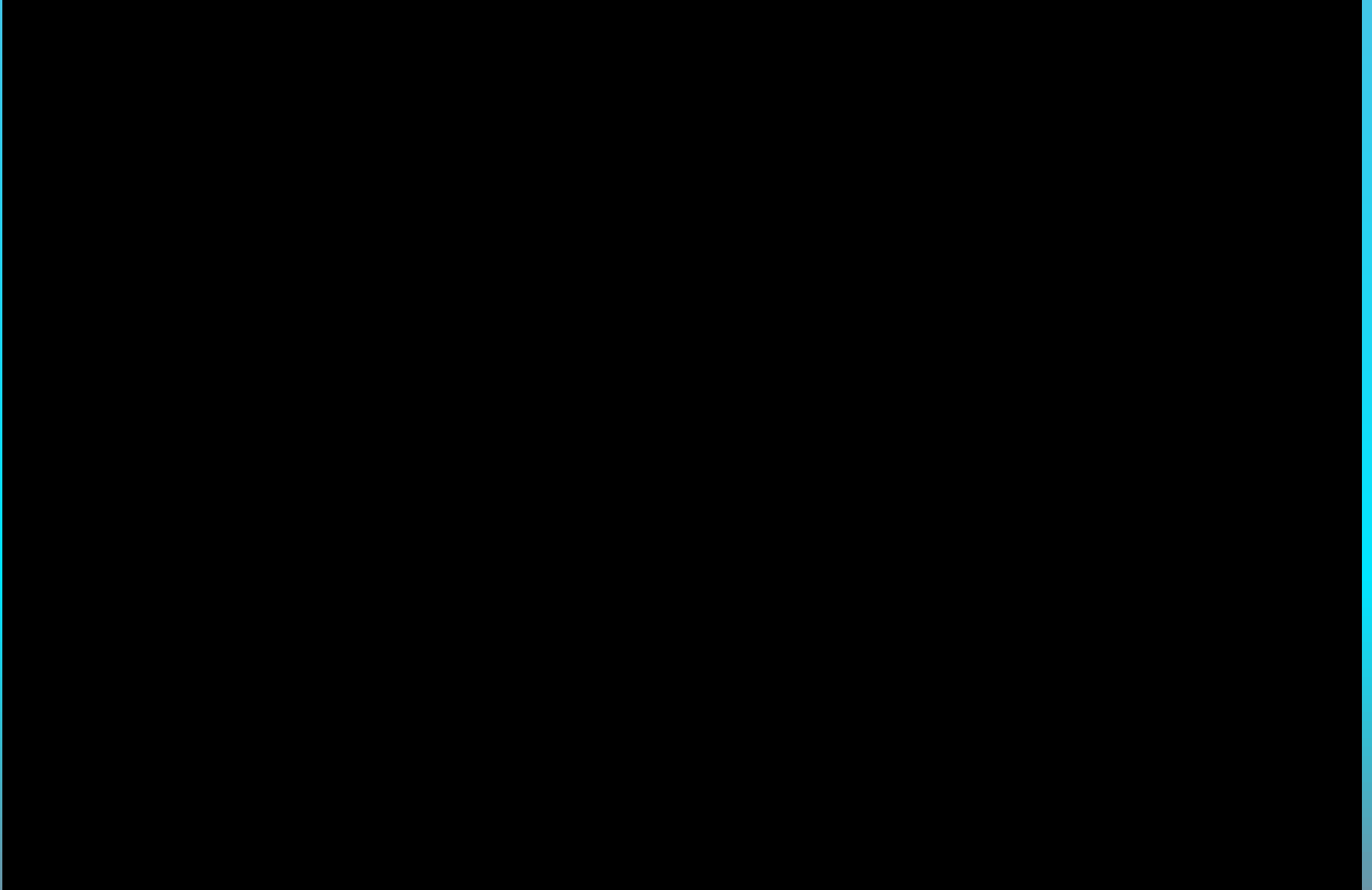


Candida Cocchi

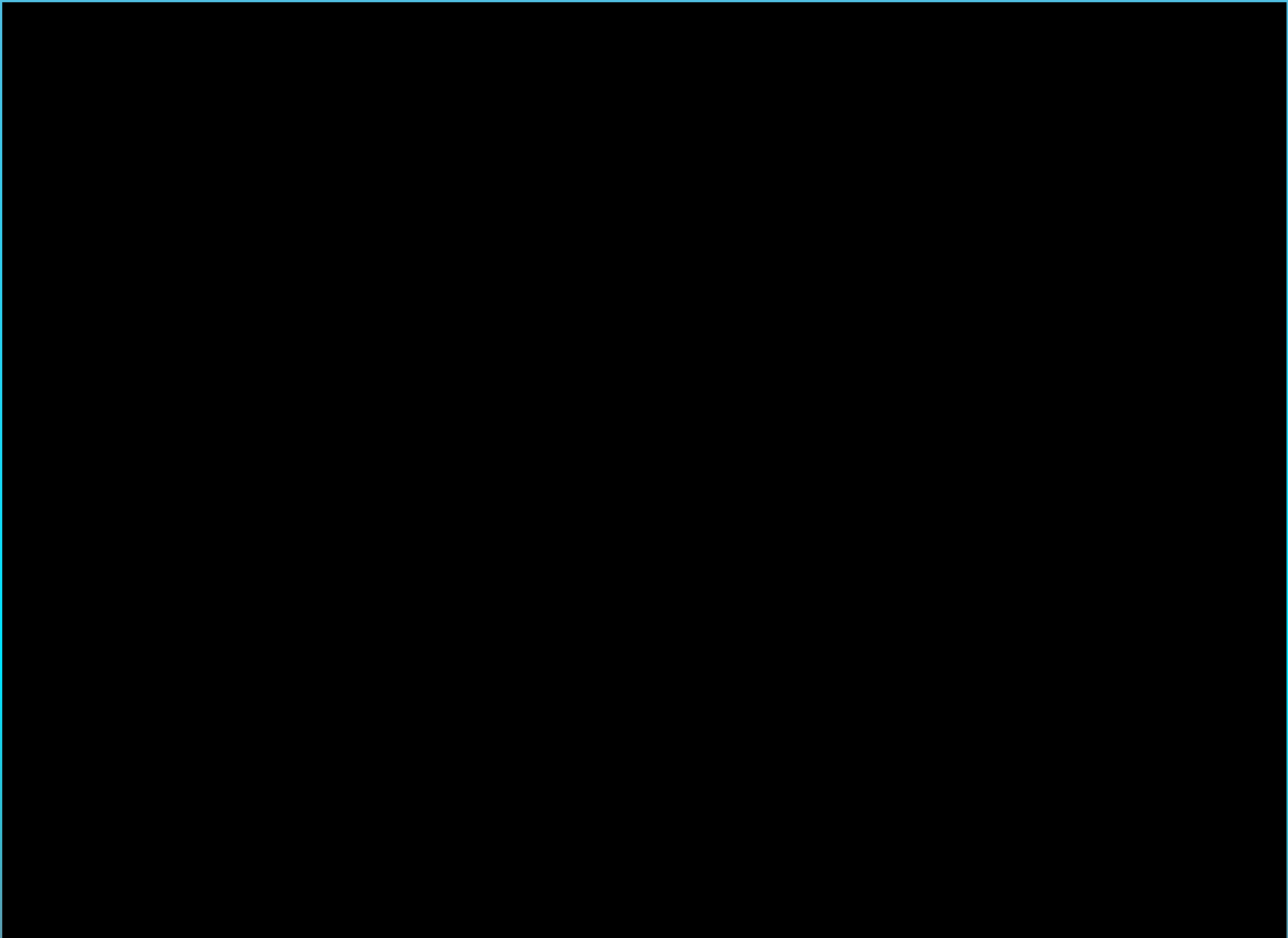
DOPPIO SALCHOW LANCIATO



DOPPIO TOELOOP LANCIATO



TWIST LUTZ



REGOLE GENERALI TWIST LUTZ

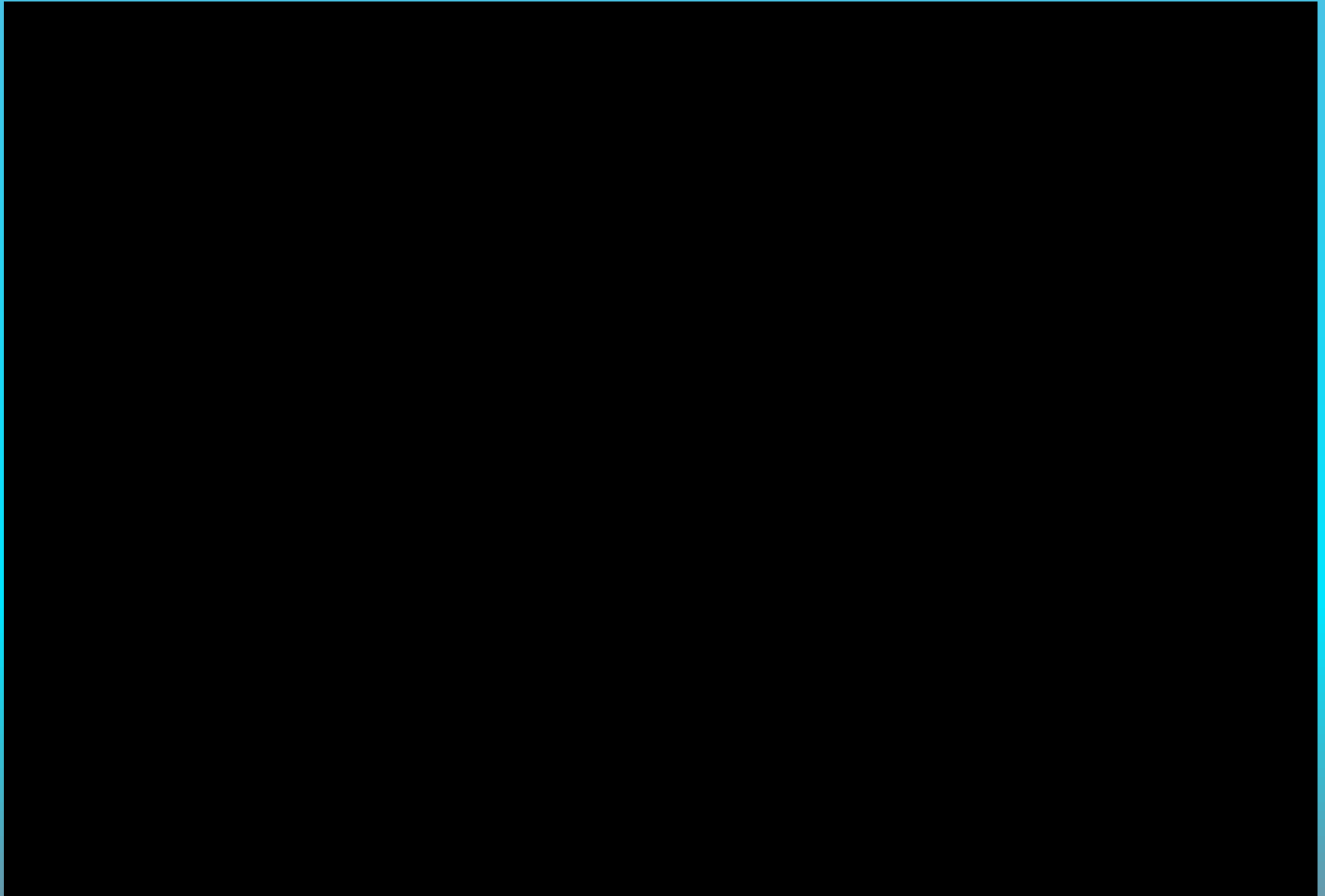
- E' un esercizio puro
- Dal 2016 non è più considerato nella lista dei lanciati. E' un esercizio a parte , un misto tra un lanciato ed un sollevamento alto, perché la femmina viene lanciata, si stacca dall'uomo con la massima distensione delle braccia, esegue le rotazioni richieste e viene ripresa prima di toccare terra
- Il maschio solitamente utilizza la tecnica della PAPERERA e va in MASSIMA ACCOSCIATA (come nei sollevamenti)

➤ La femmina deve assolutamente divaricare entrambe le gambe; la divaricata può essere sia SAGITTALE che FRONTALE

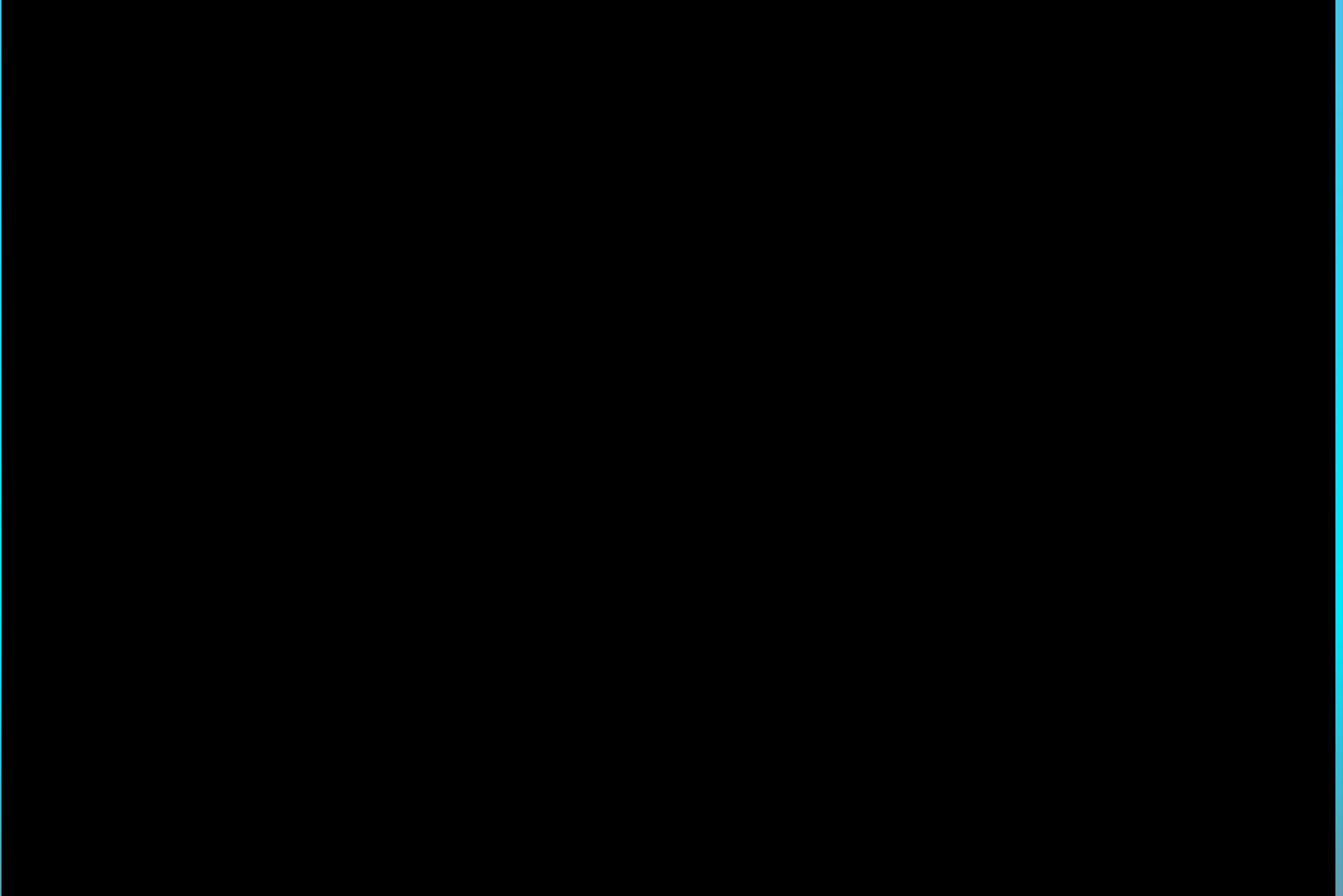
➤ All'arrivo del Twist Lutz l'uomo riprende la donna e non importa che assuma la posizione di bilanciato

➤ La donna atterra all'indietro sulle 4 ruote del piede destro, in TENUTA OPPOSTA o leggermente di fianco (i fianchi dei partner all'arrivo devono essere paralleli)

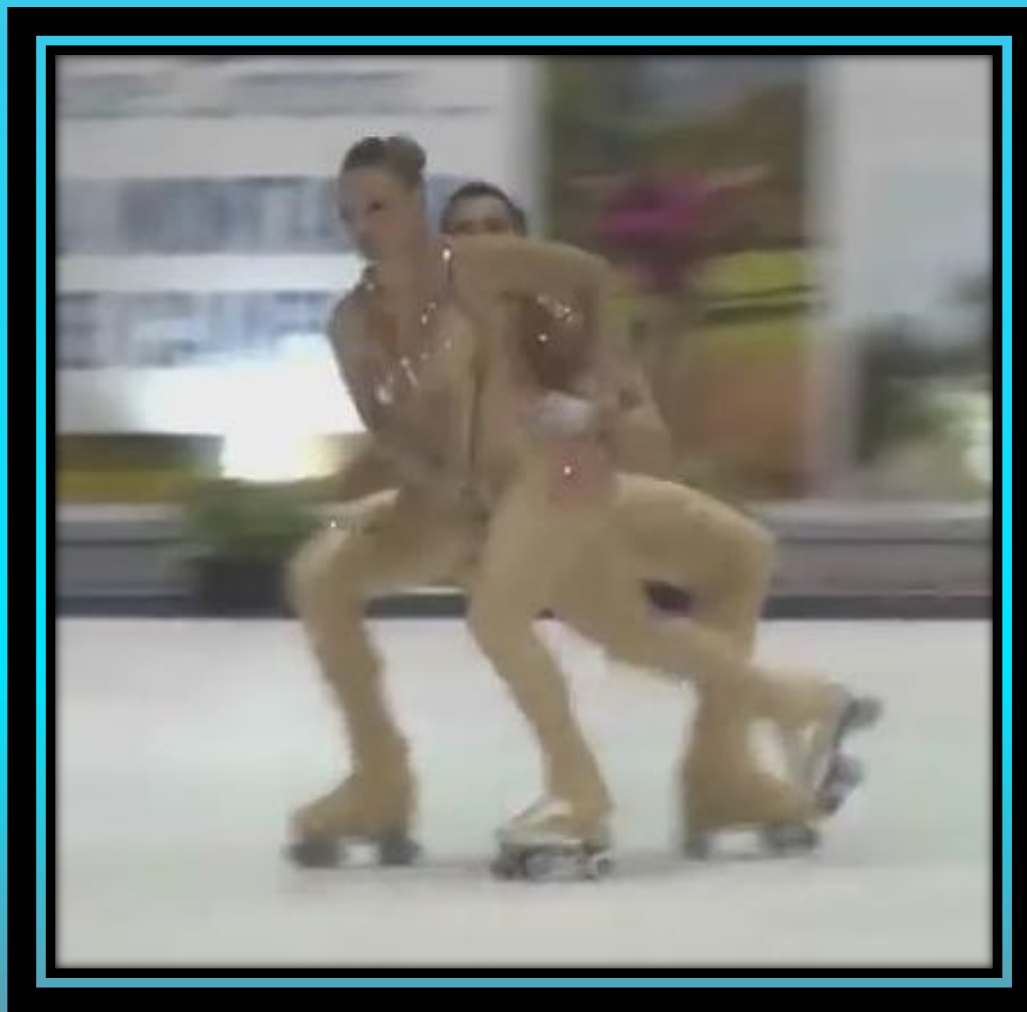
TWIST LUTZ



TRIPLO TWIST LUTZ



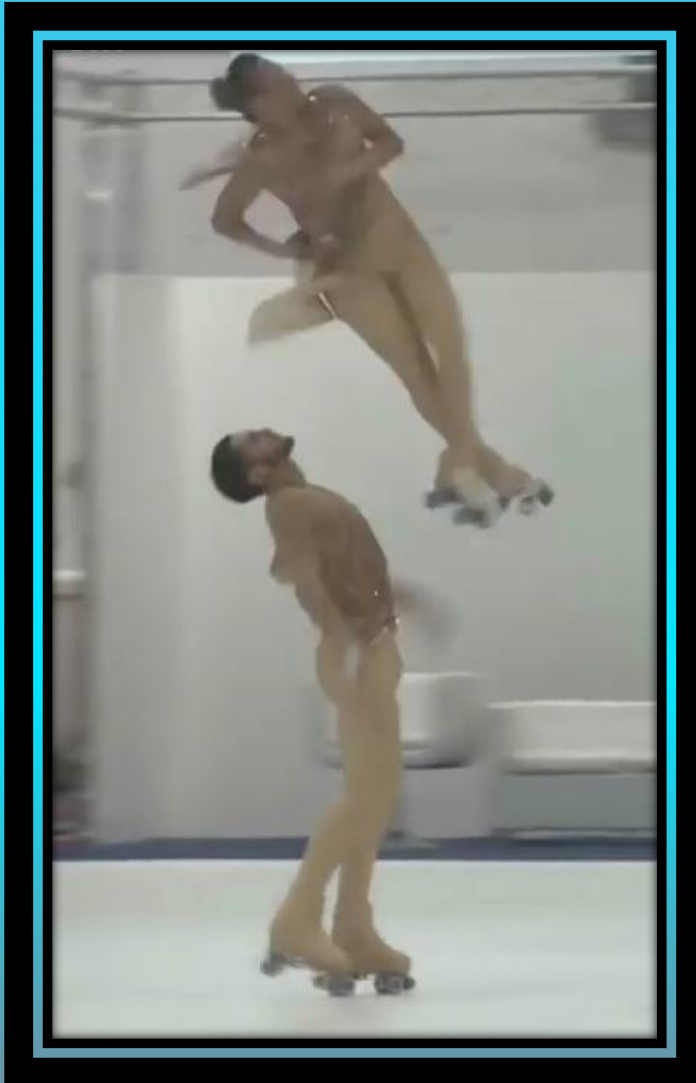
TWIST LUTZ: PREPARAZIONE



TWIST LUTZ: SPACCATA

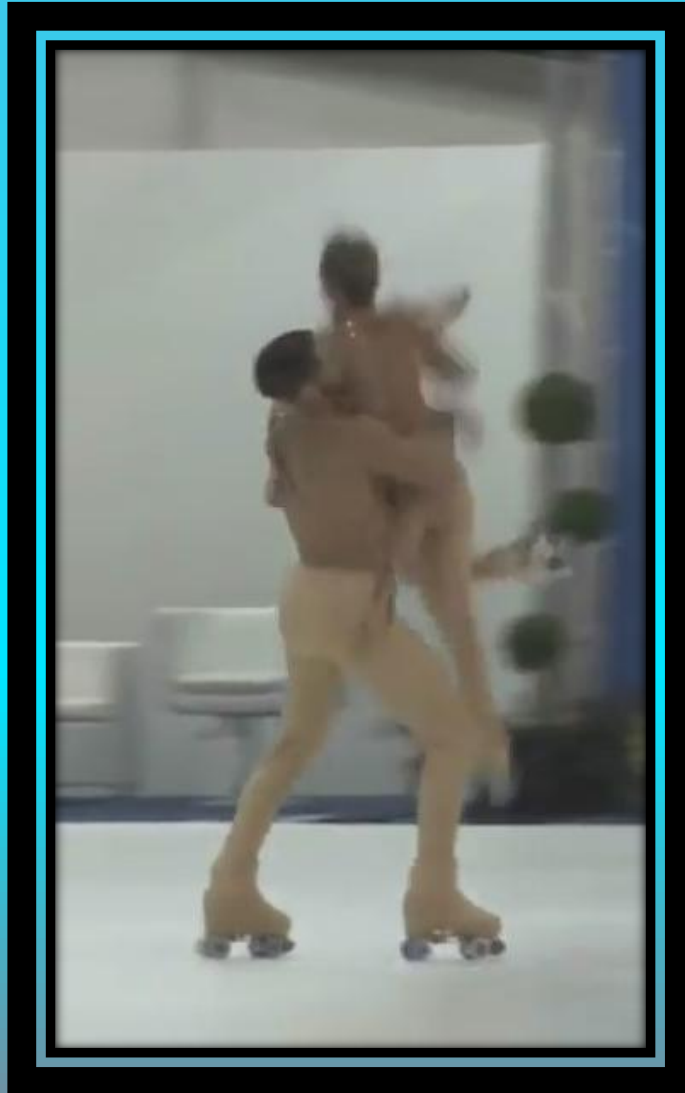


TWIST LUTZ: BRACCIA ABBASSATE



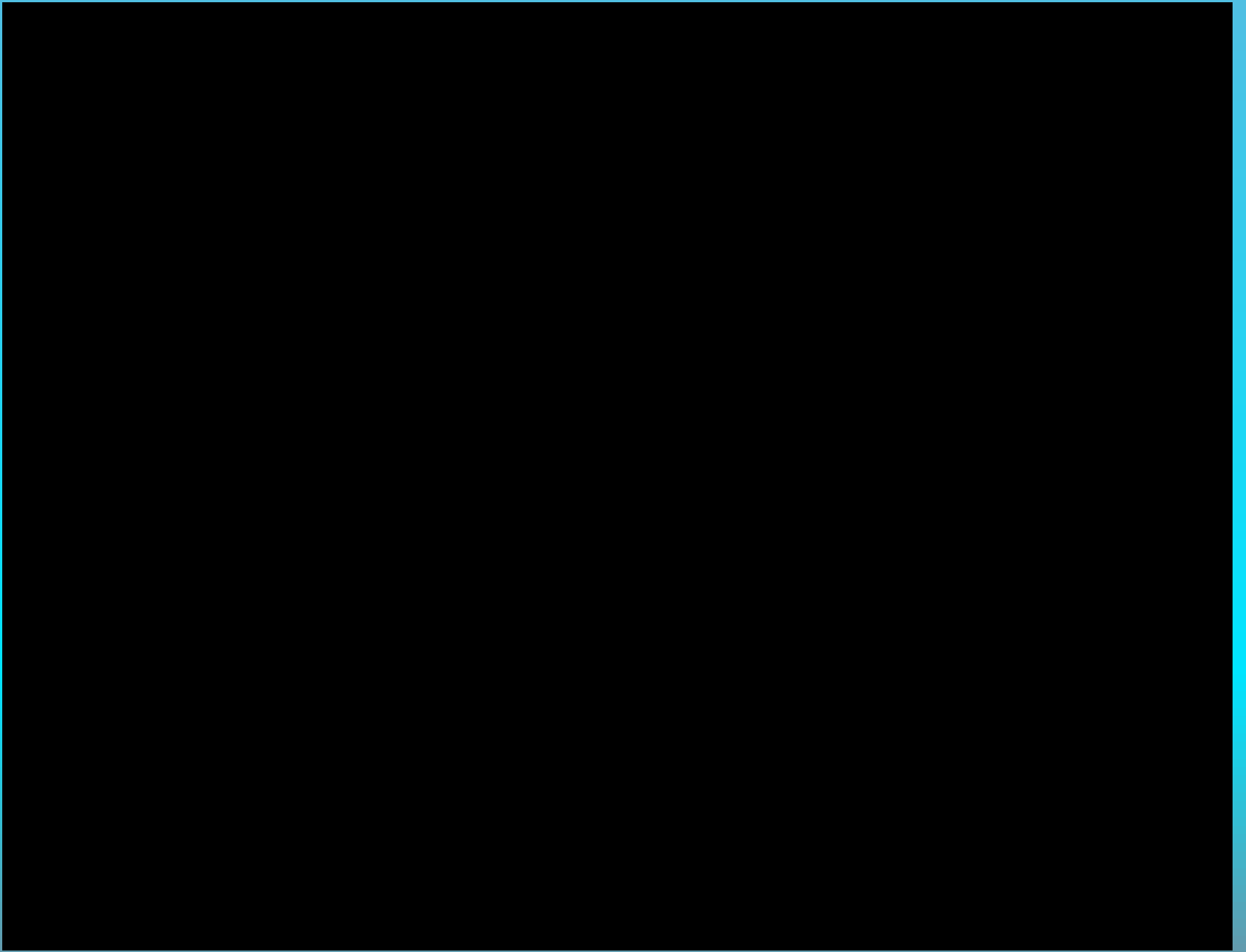
Candida Cocchi

TWIST LUTZ: ATTERRAGGIO



Candida Cocchi

TROTTOLE D'INCONTRO



REGOLE GENERALI TROTTOLE D' INCONTRO

➤ E' un esercizio puro

➤ Esistono di 4 tipi:

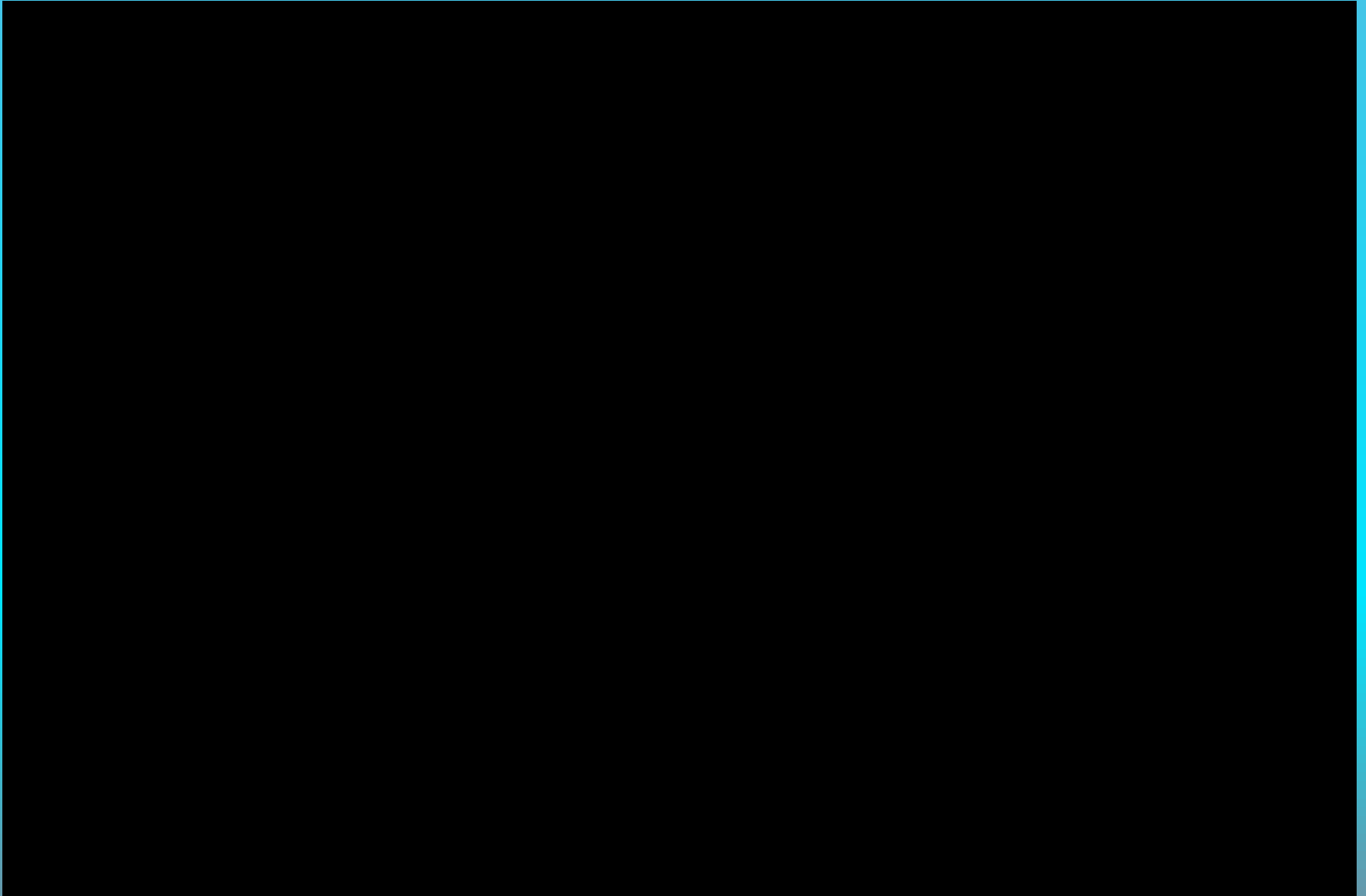
- VERTICALI :identica posizione del maschio e della femmina, arti portanti tesi
- CIRCASSO : abbassate, a seconda della posizione della gamba libera possono essere: PARALLELE (gli arti liberi dei partner sono paralleli) oppure OPPOSTE (arti liberi opposti)
. Es. in una circasso parallela il maschio esegue una trottole interna indietro abbassata e la femmina una esterna indietro abbassata con la gamba dietro

○ ANGELO

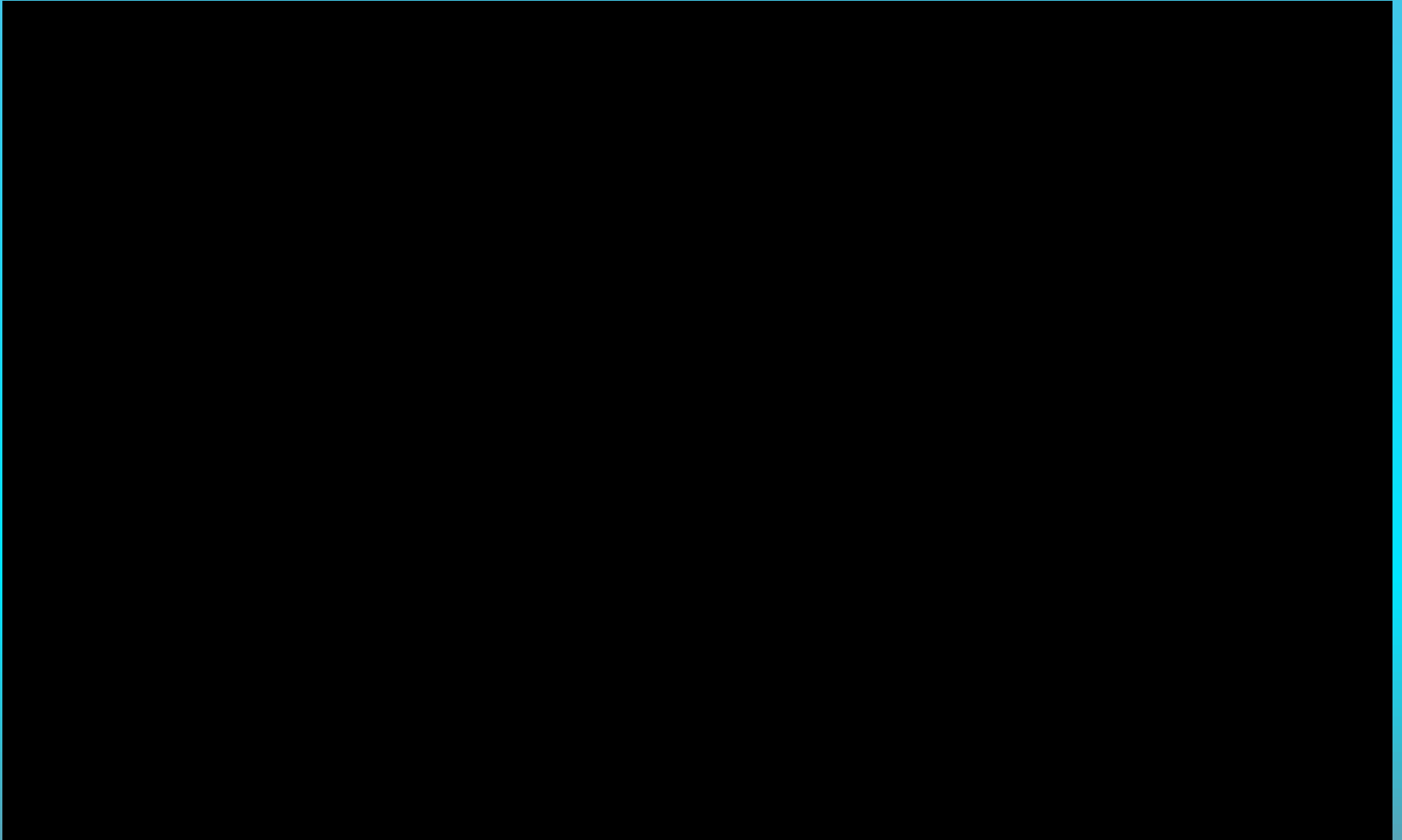
○ SOLLEVATE

- Sono fondamentali le traiettorie di entrata: La traiettoria da eseguire è ROTONDA, cioè i due partner diventano una persona sola in una CIRCONFERENZA
- Ogni partner esegue una SEMICIRCONFERENZA in SENSO OPPOSTO alla stessa velocità
- Il TRE di CENTRATURA dopo la semicirconferenza deve essere eseguito insieme
- Nelle COMBINAZIONI di trottole d'incontro il maschio può stazionare con i piedi per terra al massimo per 1 GIRO
- Solo in una trottola è permesso al maschio di mettere il FRENO, cioè nell'entrata della BELLA ADDORMENTATA

CIRCASSO OPPOSTA



CIRCASSO OPPOSTA: PREPARAZIONE CON I TRE



CIRCASSO OPPOSTA: CENTRATURA



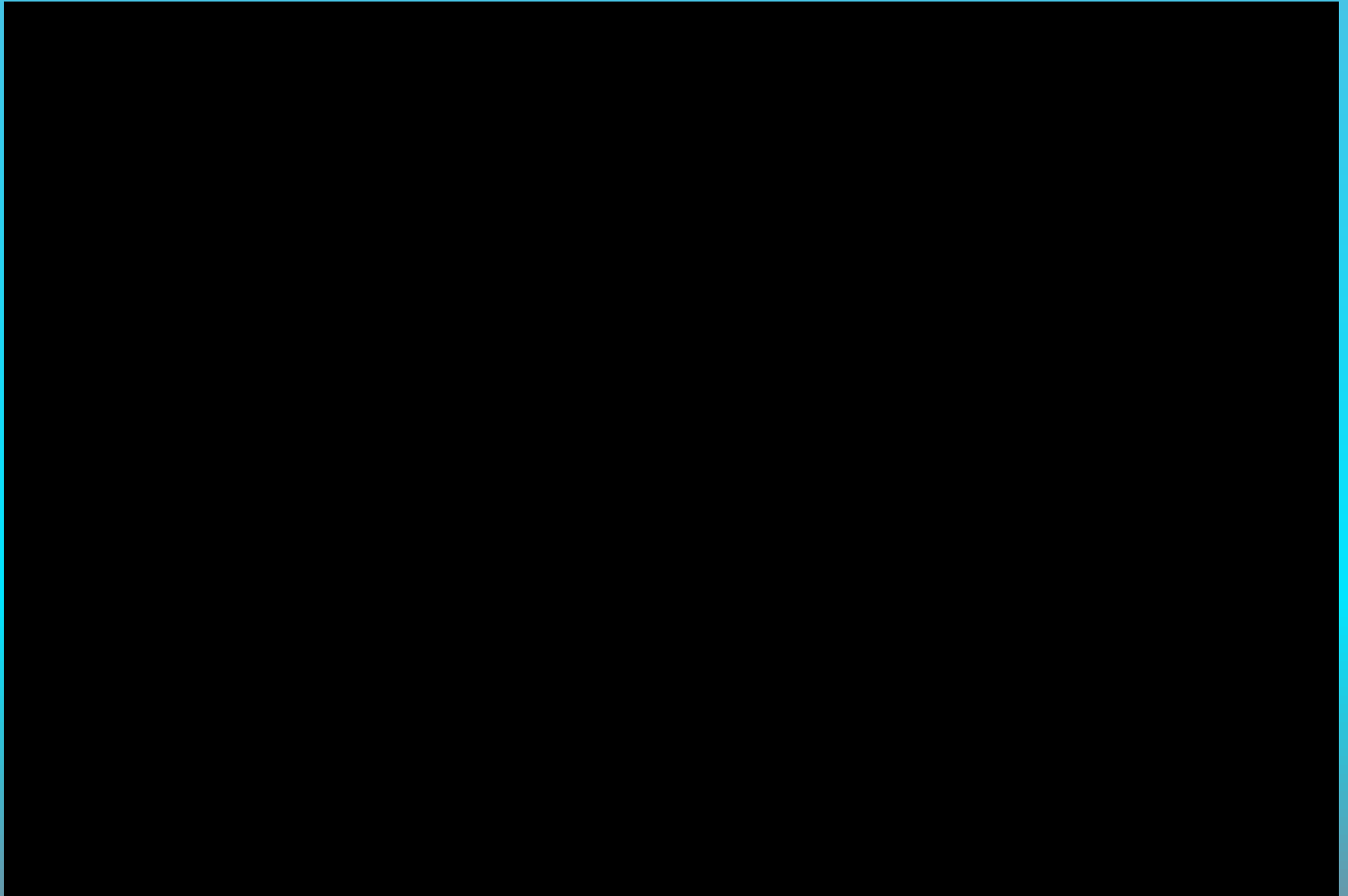
CIRCASSO OPPOSTA: CENTRATURA



CIRCASSO OPPOSTA



CIRCASSO PARALLELA

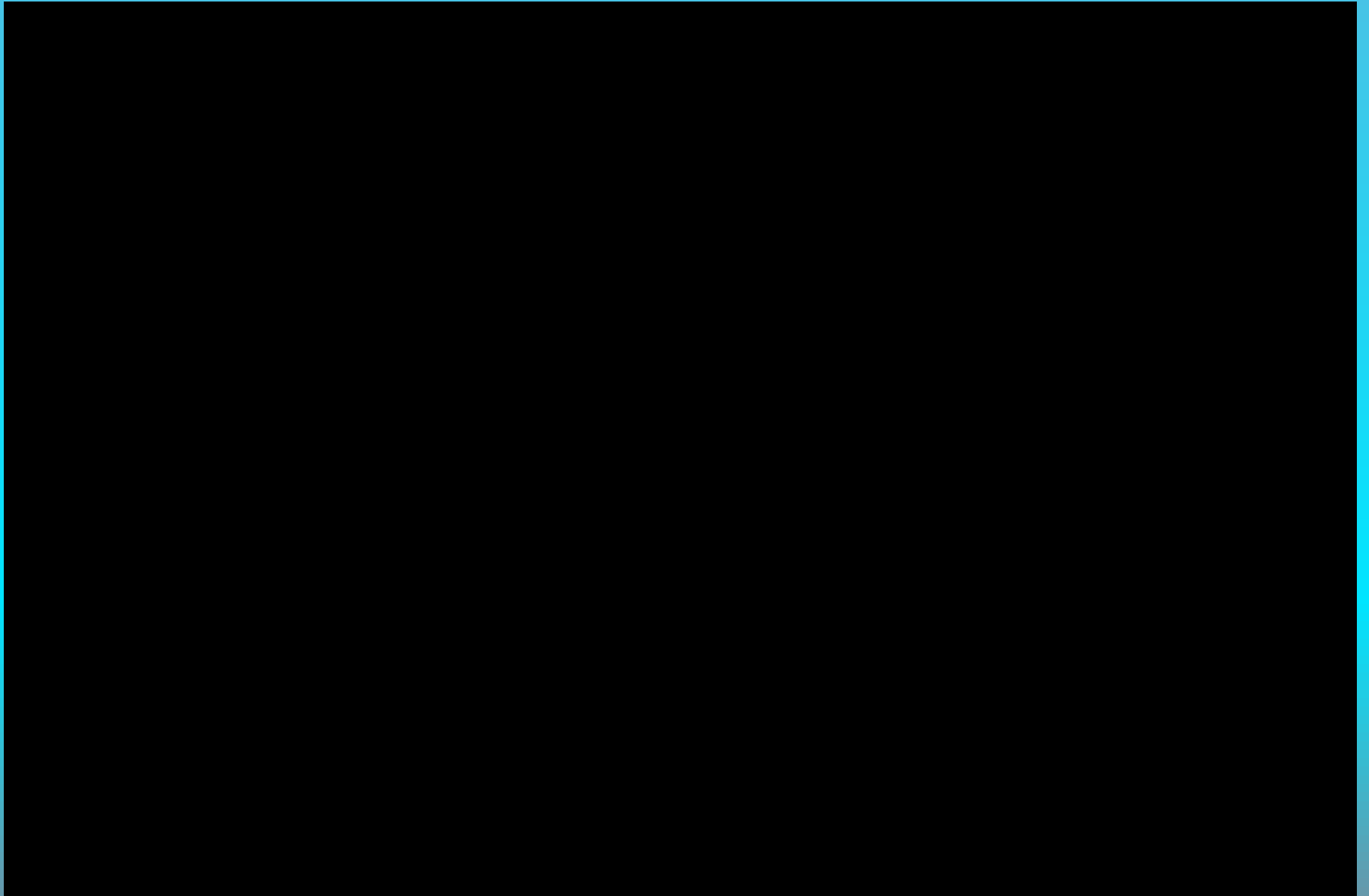


CIRCASSO PARALLELA



SALTI IN PARALLELO

AXEL IN PARALLELO



DOPPIO LOOP IN PARALLELO

