

CORSO UISP

COPPIA ARTISTICO

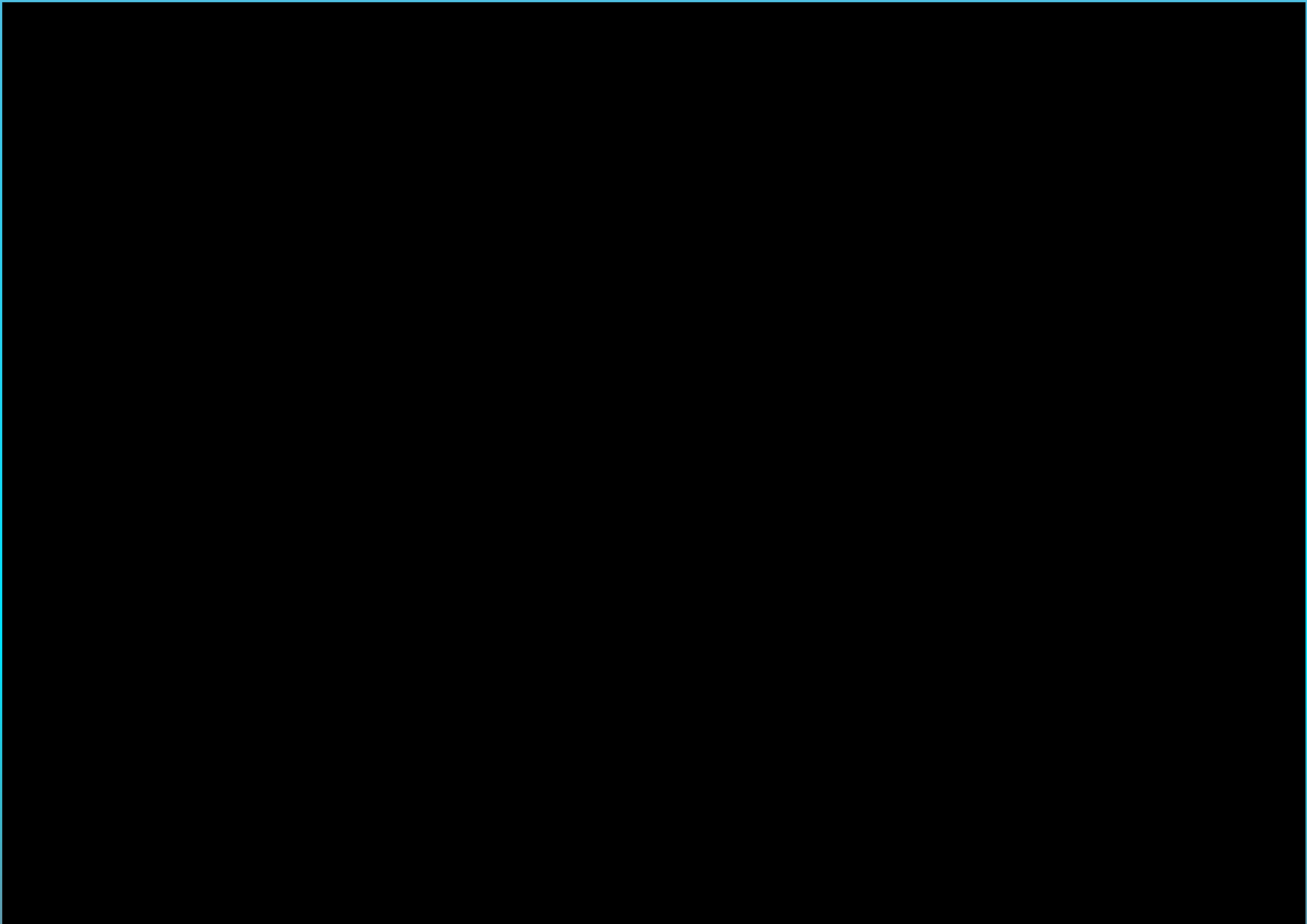
Gli elementi fondamentali all'interno di una coppia artistico sono:

- La presenza di una coppia formata da un uomo e una donna
- Una sostanziale differenza di peso e di altezza tra i partner
- La scelta dei partner avviene anche secondo la fisicità dei genitori, ed in base alla predisposizione CARATTERIALE degli atleti (complicità tra i due e predisposizione a darsi all'altro)
- L'allenatore deve sapere che il suo compito è gestire due persone con due personalità diverse e due diverse famiglie e non deve farsi sopraffare dalla personalità degli atleti. Alla fine è l'allenatore che deve prendere le decisioni

Le difficoltà all'interno di un programma di coppia artistico si differenziano tra le DIFFICOLTA' PURE, cioè esercizi che i due partner non possono compiere senza l'altro, in presa (sollevamenti, lanciati, spirali e trottole d'incontro), la SERIE di PASSI e la PARTE INDIVIDUALE (salti paralleli e trottole staccate).

Nella parte individuale, per far sì che la coppia sembri una cosa sola, la distanza che ci deve essere fra i due partner deve essere 1 metro e 1/2 - 2 metri

SPIRALE



SPIRALI

- Esercizio puro che si compie in presa
- Il maschio inizialmente deve imparare a fare l'esercizio da solo, cioè la CHIOCCIOLA o PIVOT → bilanciato grande esterno indietro destro che a mano a mano si stringe; il maschio allontana il più possibile la gamba libera e poi inizia a stringere il cerchio premendo il filo. Una volta che il cerchio si è fatto più piccolo viene piegata la gamba sinistra per appoggiare il PUNTALE dritto: questo è il centro della circonferenza disegnata dal piede destro. Durante tutta la durata della chiocciola il maschio mantiene una tensione costante e continua del braccio in presa

ESERCIZI PIVOT MASCHIO

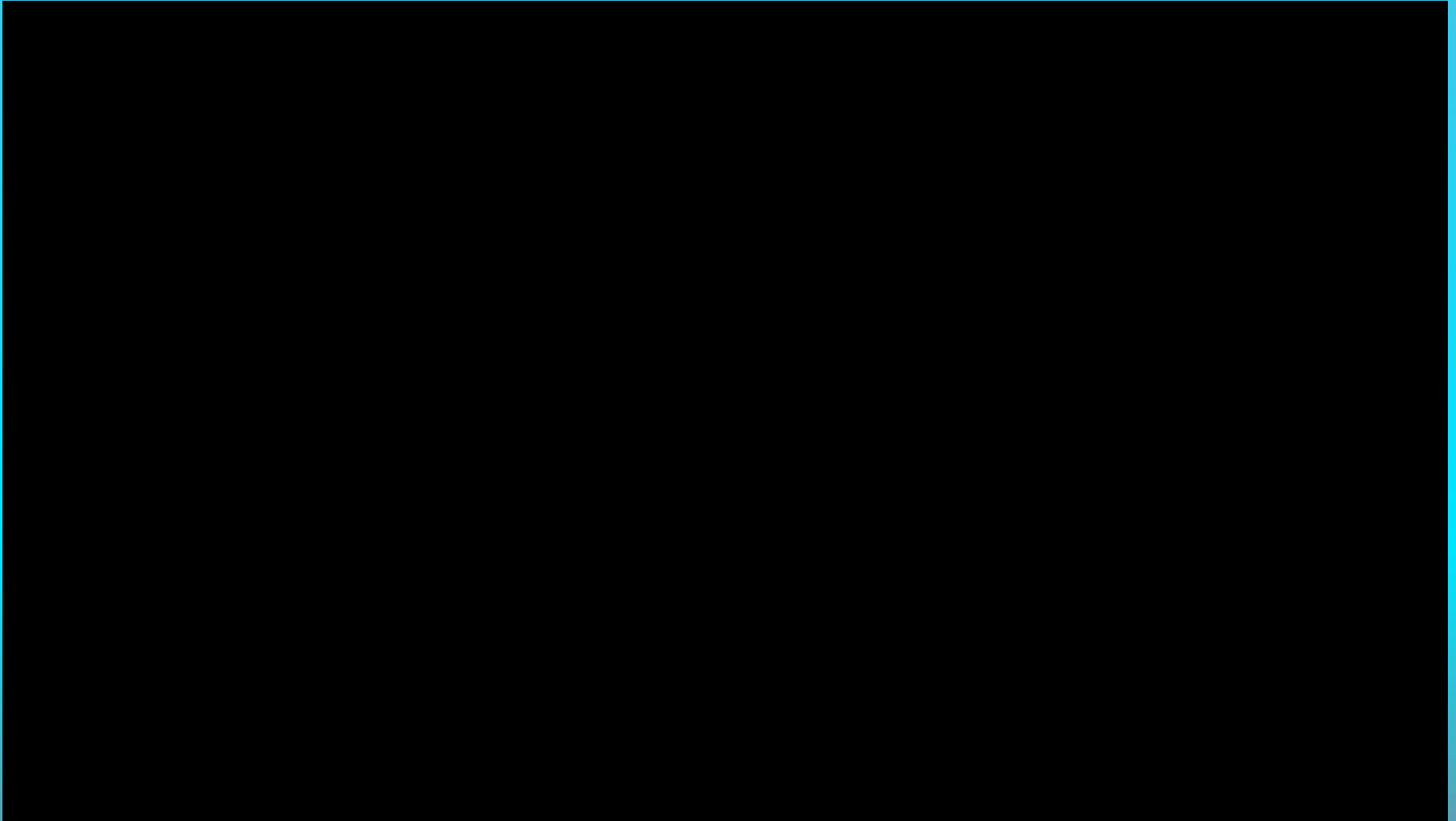


REGOLE GENERALI SPIRALE

- Gli arti in presa sono assolutamente TESI
- Il BACINO del maschio deve essere minimo all'altezza del GINOCCHIO
- Entrambi i partner disegnano una circonferenza, perciò i PIEDI PORTANTI di entrambi sono PARALLELI tra loro; le due circonferenze sono CONCENTRICHE
- Il maschio deve compiere almeno 1 ROTAZIONE nella giusta posizione
- I giri vengono contanti dal momento in cui i partner raggiungono la posizione richiesta
- L'USCITA è libera

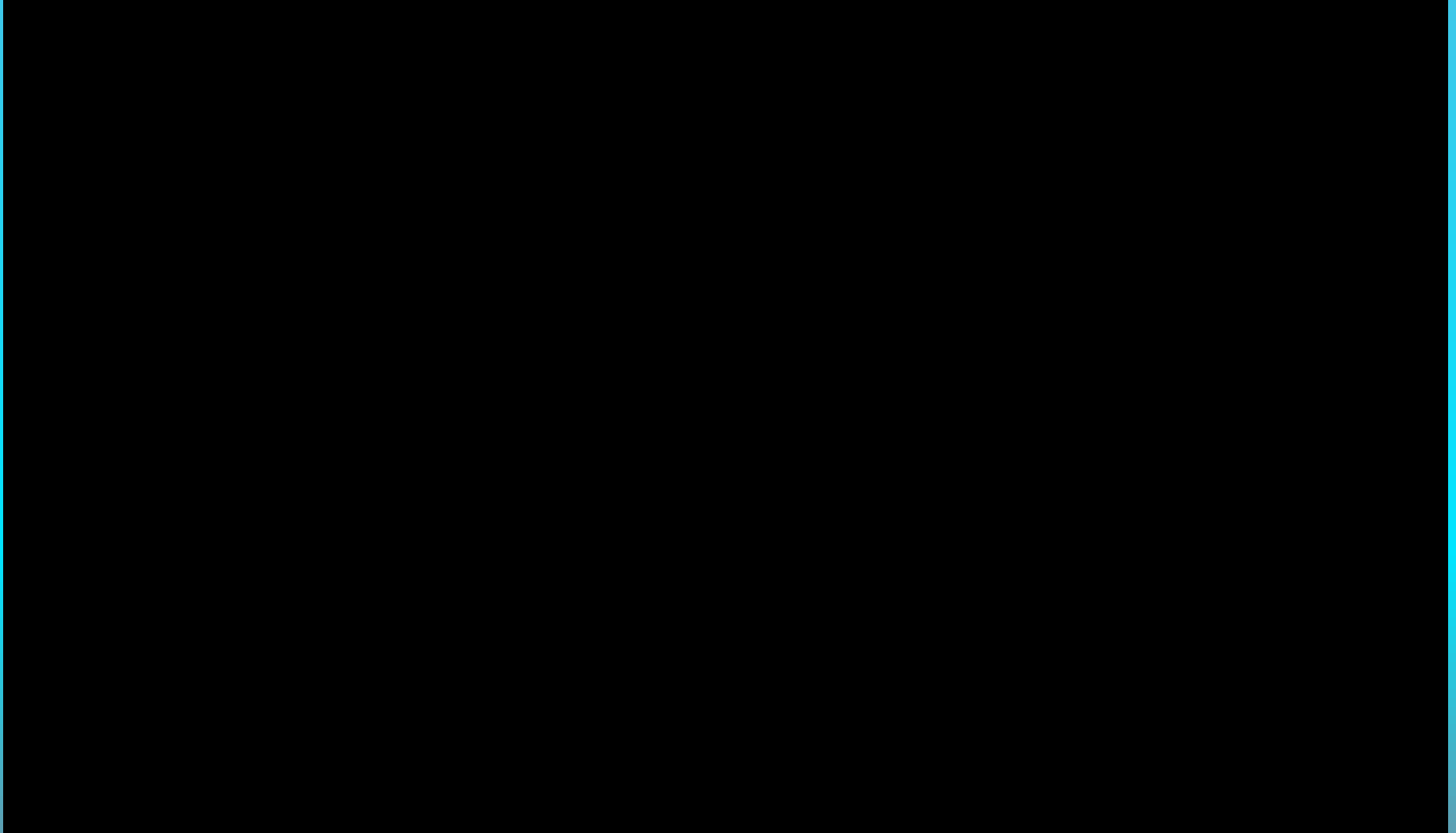
SPIRALE AD ANGELO ESTERNA INDIETRO

La gamba libera della femmina deve essere come minimo parallela al pavimento



SPIRALE AD ANGELO INTERNA AVANTI

La gamba libera della femmina deve essere come minimo parallela al pavimento



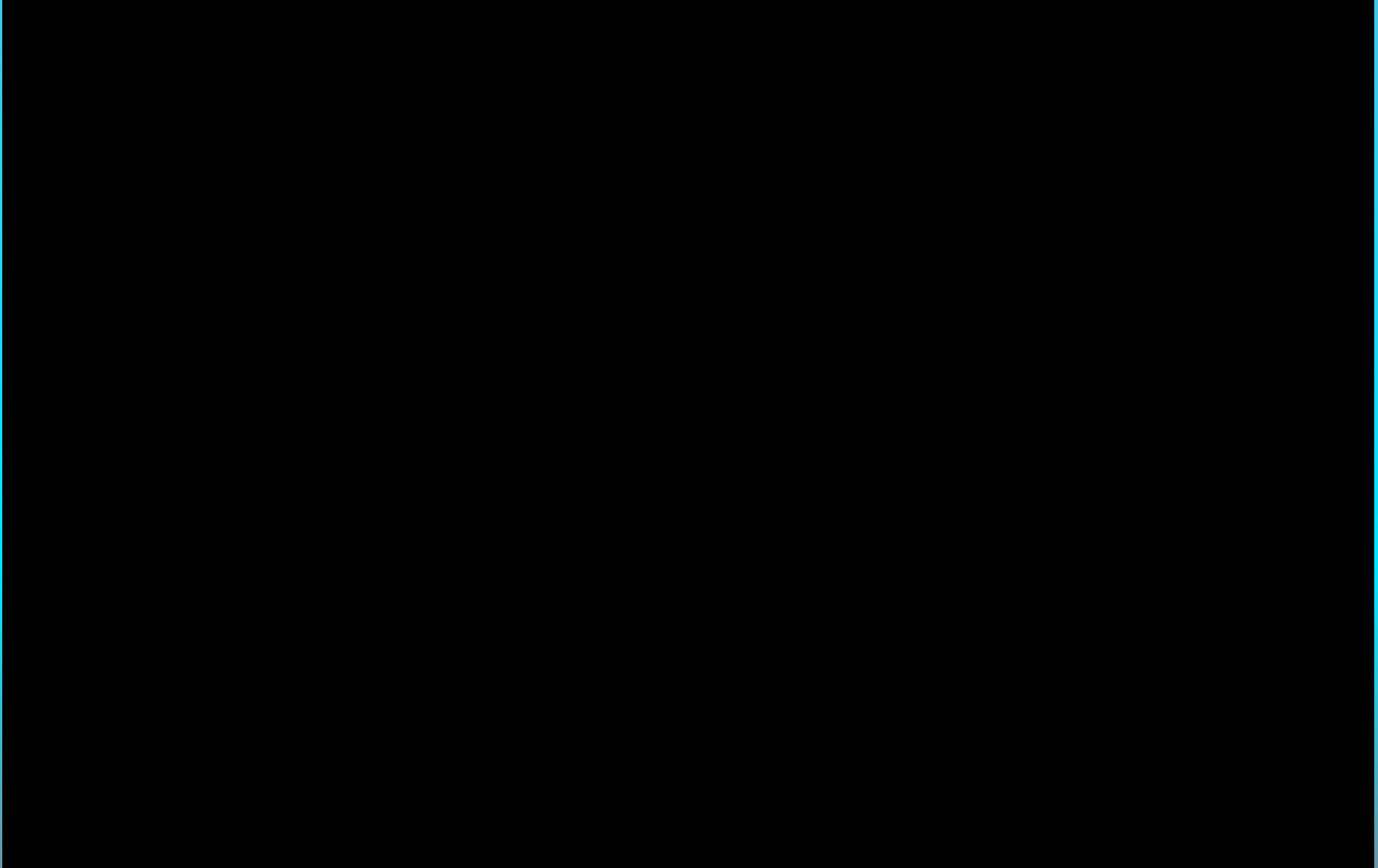
SPIRALE AD ANGELO

La gamba libera della femmina deve essere come minimo parallela al pavimento



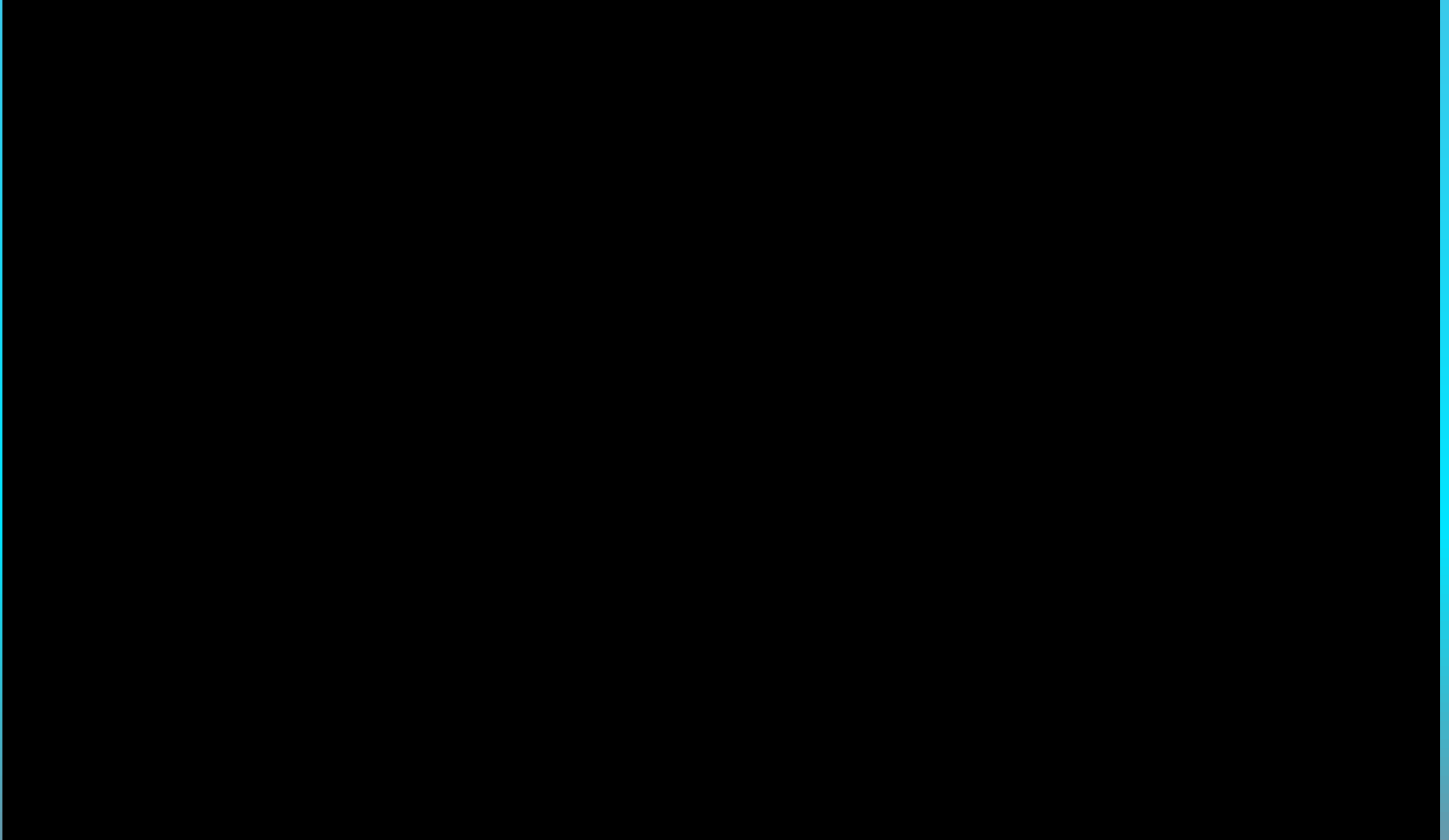
SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO

Il bacino della femmina è come minimo all'altezza del ginocchio



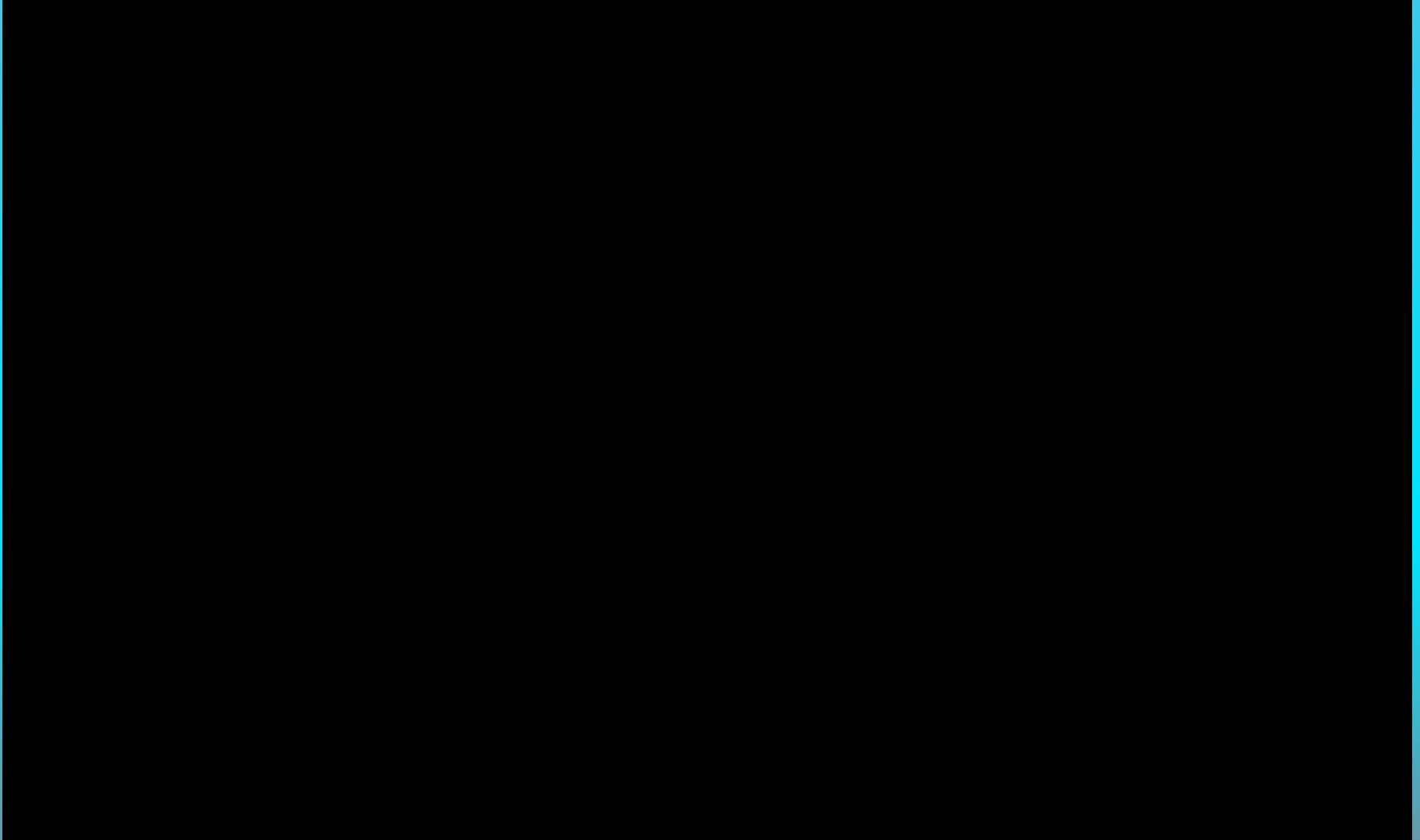
SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO

Il bacino della femmina è come minimo all'altezza del ginocchio



SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO

Il bacino della femmina è come minimo all'altezza del ginocchio

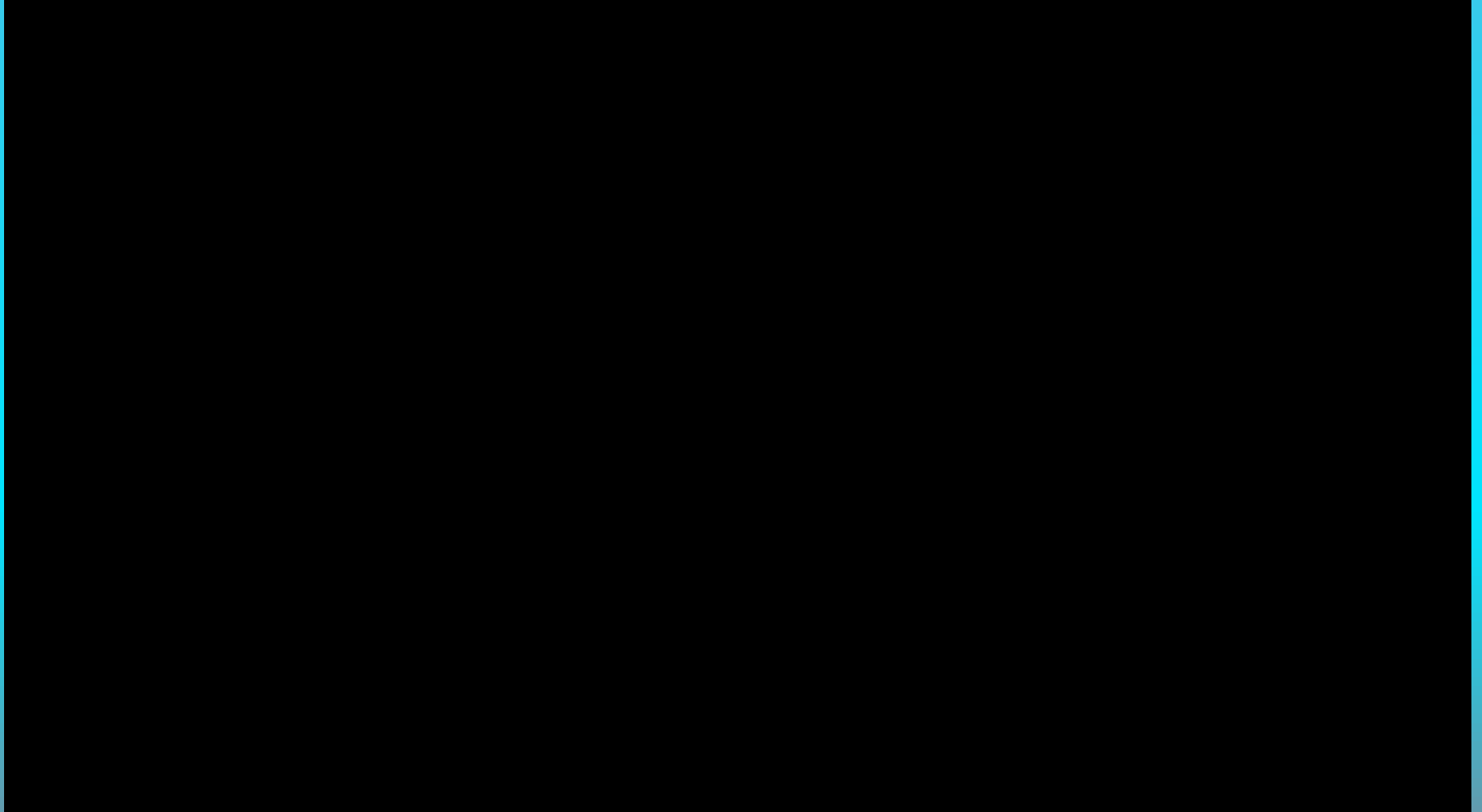


SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO



SPIRALE DELLA MORTE AVANTI INTERNA

La femmina con il suo corpo disegna il raggio della circonferenza, per cui risulta più pesante per il maschio. Da regolamento la femmina può sollevare 1 RUOTA



SPIRALE DELLA MORTE AVANTI INTERNA



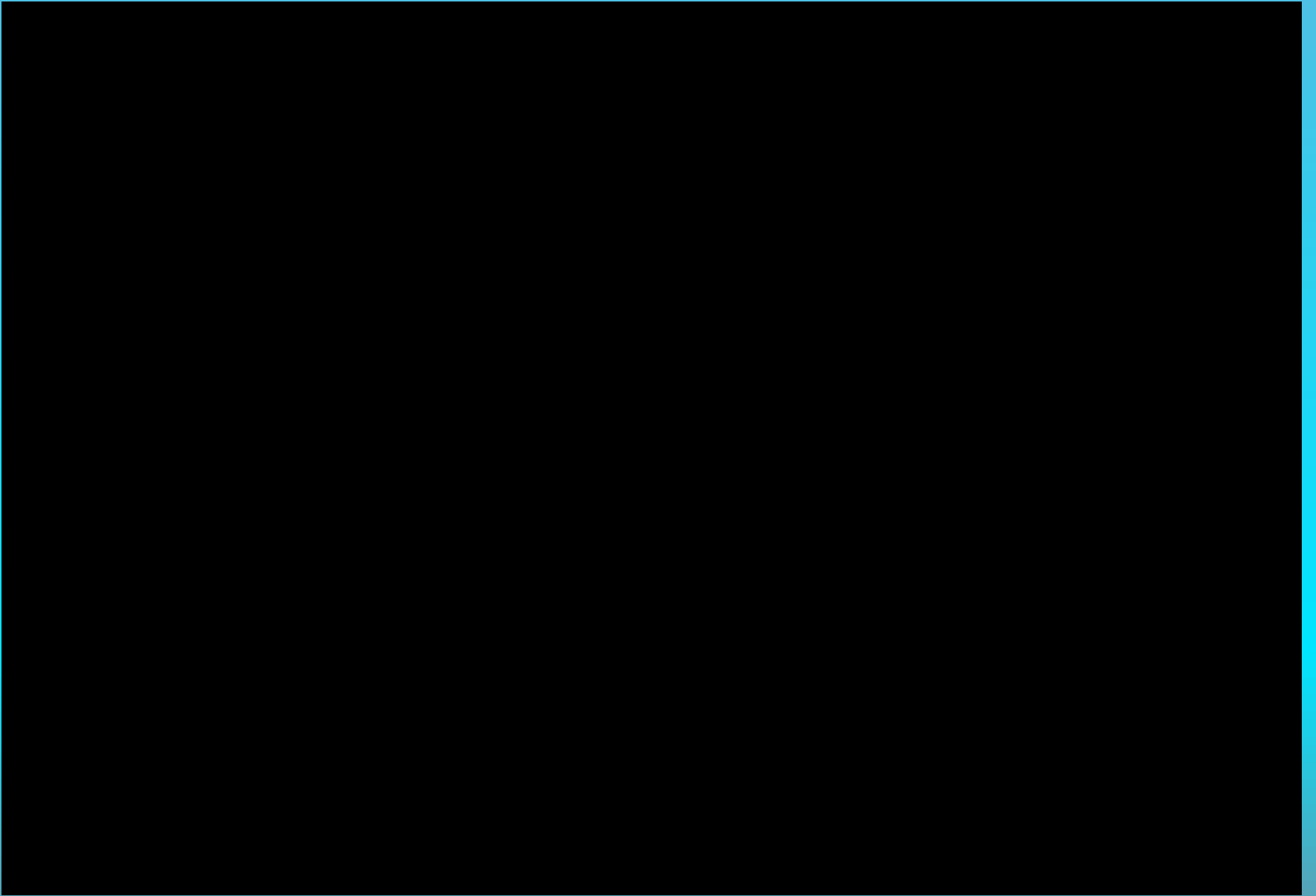
SPIRALE DELLA MORTE AVANTI INTERNA



SPIRALE DELLA MORTE AVANTI INTERNA



SOLLEVAMENTI

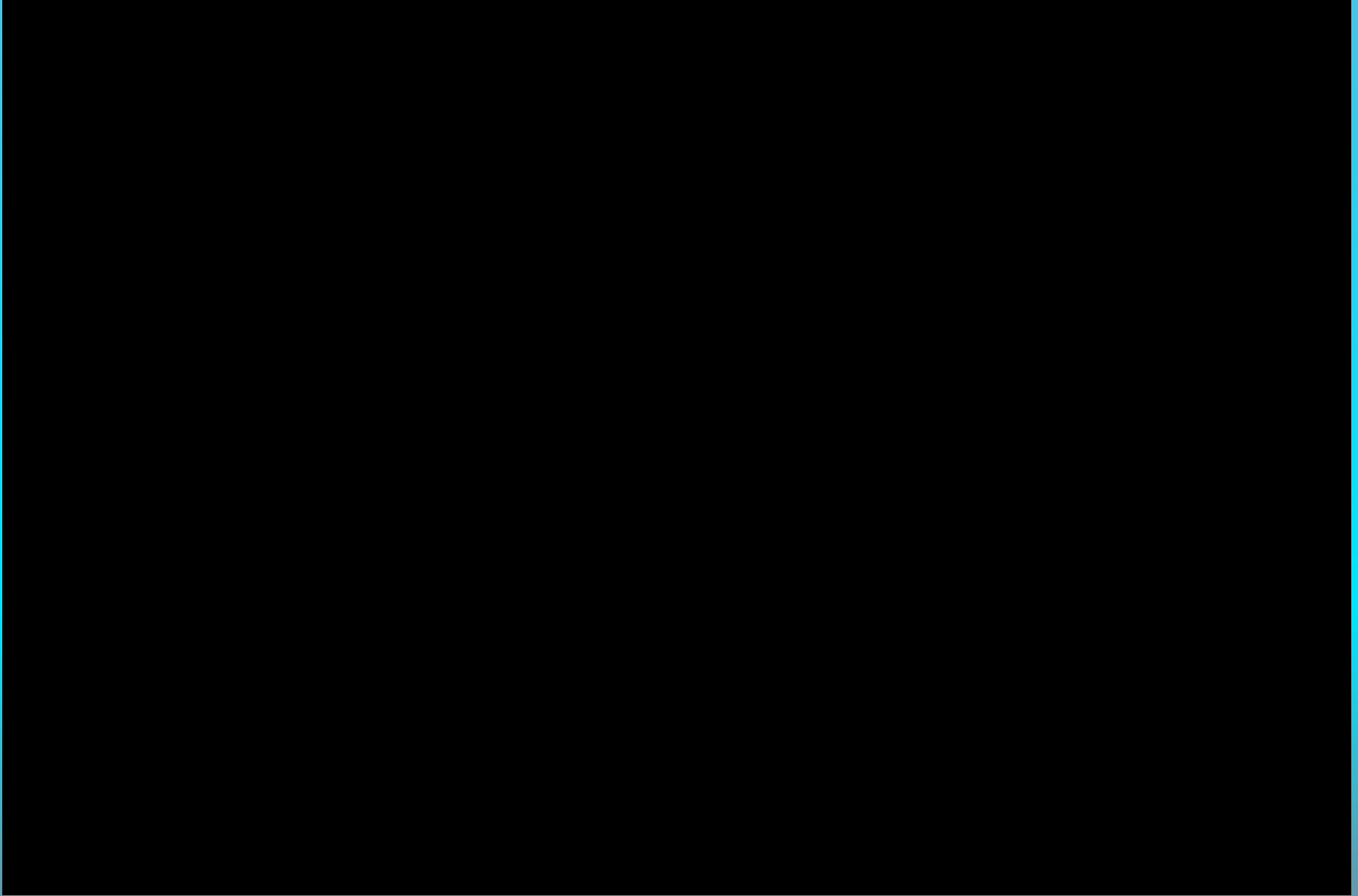


REGOLE GENERALI SOLLEVAMENTI

MASCHIO

- Il maschio esegue dei MOHAWK tacco-tacco, piatti e senza filo perché deve avere una velocità costante dall'inizio alla fine
- Il maschio non deve mai mettere il FRENO, quindi deve lasciare il peso al centro del pattino
- Quando il maschio pone la femmina a terra deve immediatamente alzare una gamba e porsi in posizione di BILANCIATO

MOHAWK MASCHIO



REGOLE GENERALI SOLLEVAMENTI

FEMMINA

- La femmina deve partire da SALTII CODIFICATI e atterrare su un solo piede e sulle ruote (NO FRENO)
- La femmina deve tenere le braccia in presa TESE

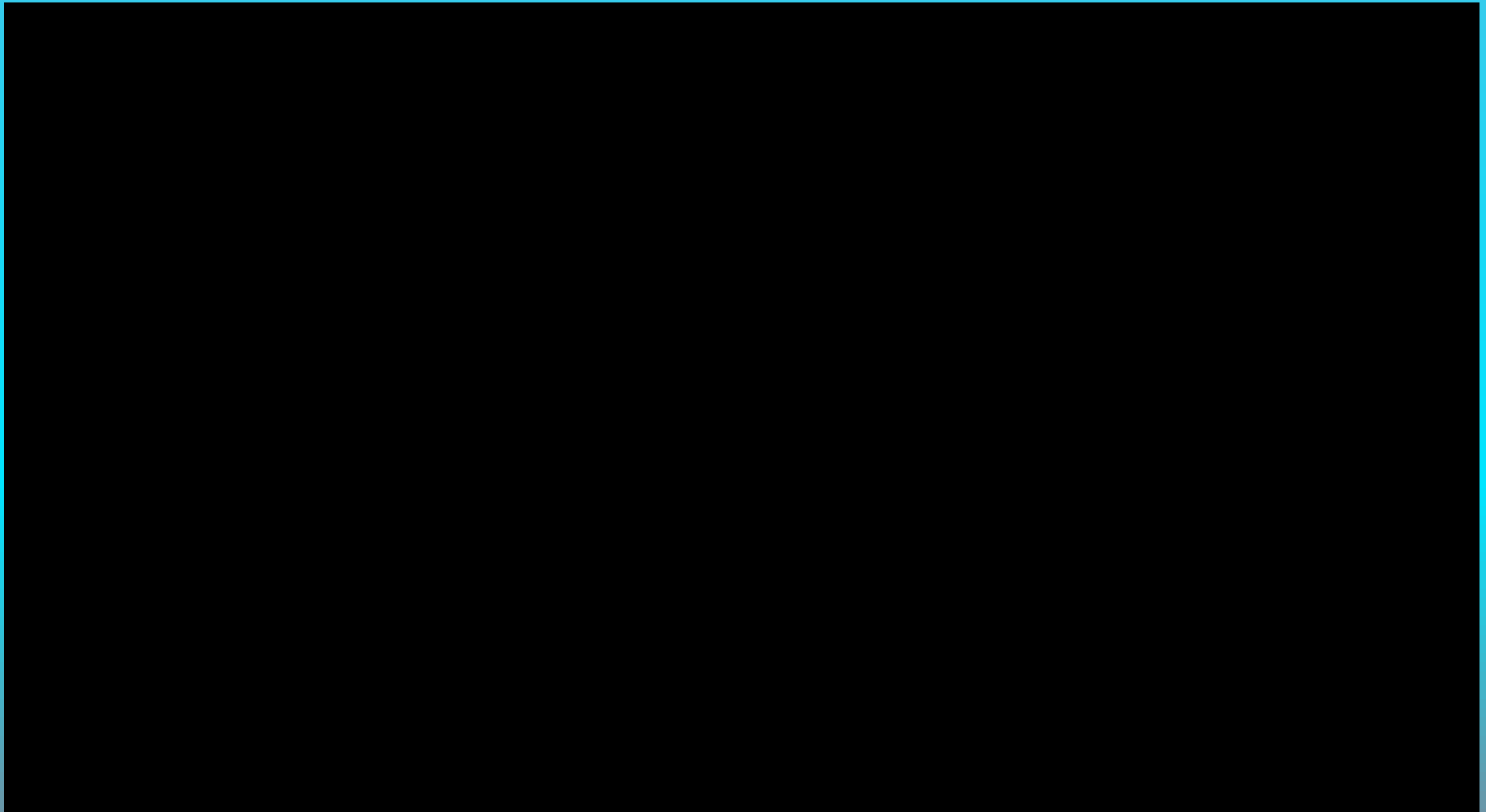
SOLLEVAMENTI

Esistono di 2 tipi:

- BASSI: la femmina con il bacino non supera la testa del maschio; vengono eseguiti dalle categorie ALLIEVI e CADETTI
- ALTI: il maschio distende completamente le braccia e la femmina supera con il bacino la testa del maschio; vengono eseguiti dalle categorie JEUNESSE, JUNIOR e SENIOR

SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL DRITTO/ AXEL LIFT

La femmina esegue una DIVARICATA FRONTALE, mentre il maschio ha il braccio dx semipiegato ed il sx piegato al petto (NO GOMITO ALZATO)



SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL DRITTO/ AXEL LIFT

PREPARAZIONE



Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL DRITTO /AXEL LIFT

La femmina esegue una DIVARICATA FRONTALE, mentre il maschio ha il braccio dx semipiegato ed il sx piegato al petto (NO GOMITO ALZATO)



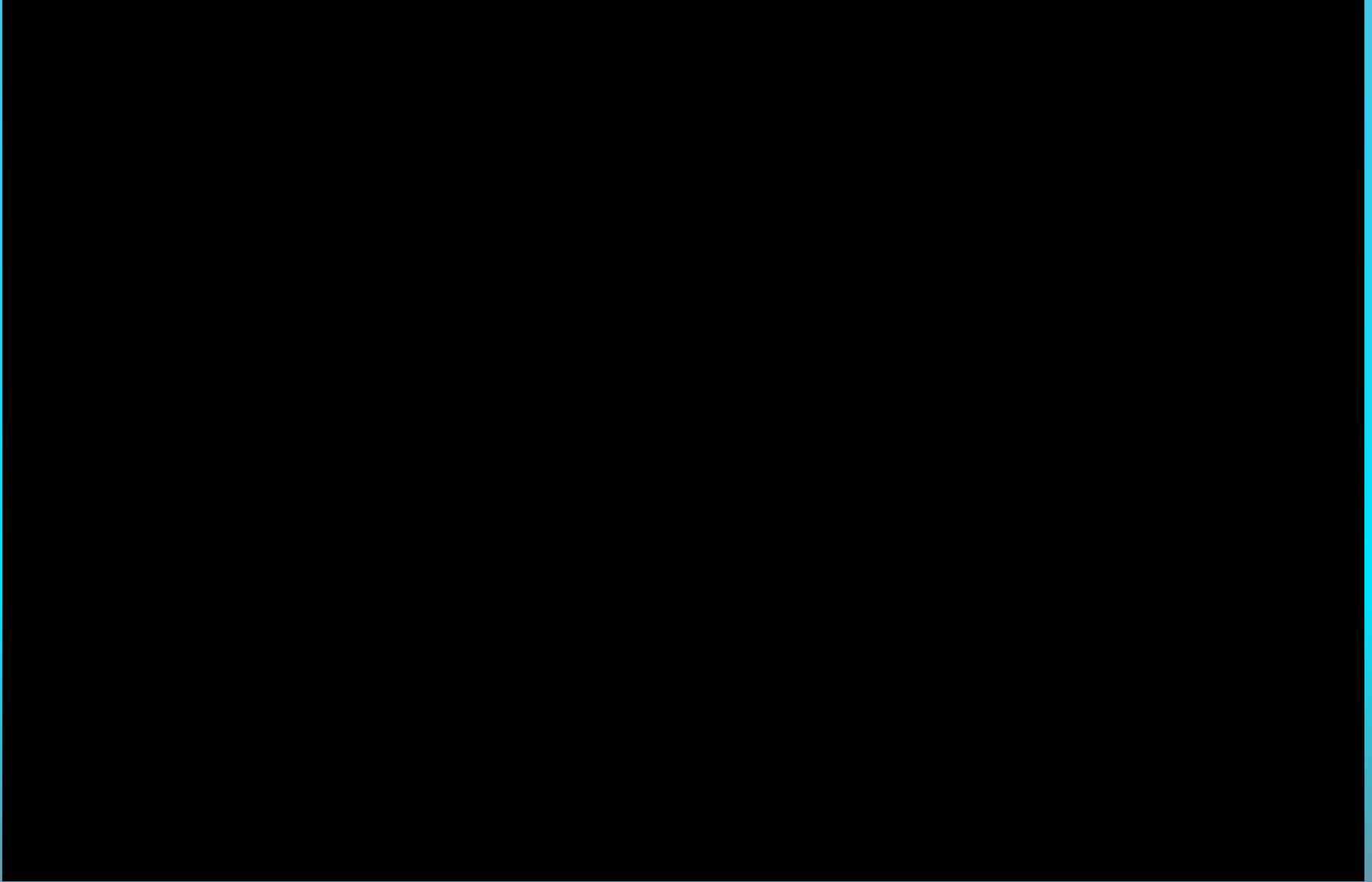
Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL DRITTO/ AXEL LIFT

La femmina esegue una DIVARICATA FRONTALE, mentre il maschio ha il braccio dx semipiegato ed il sx piegato al petto (NO GOMITO ALZATO)



SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL LIFT CON ERRORE GOMITO

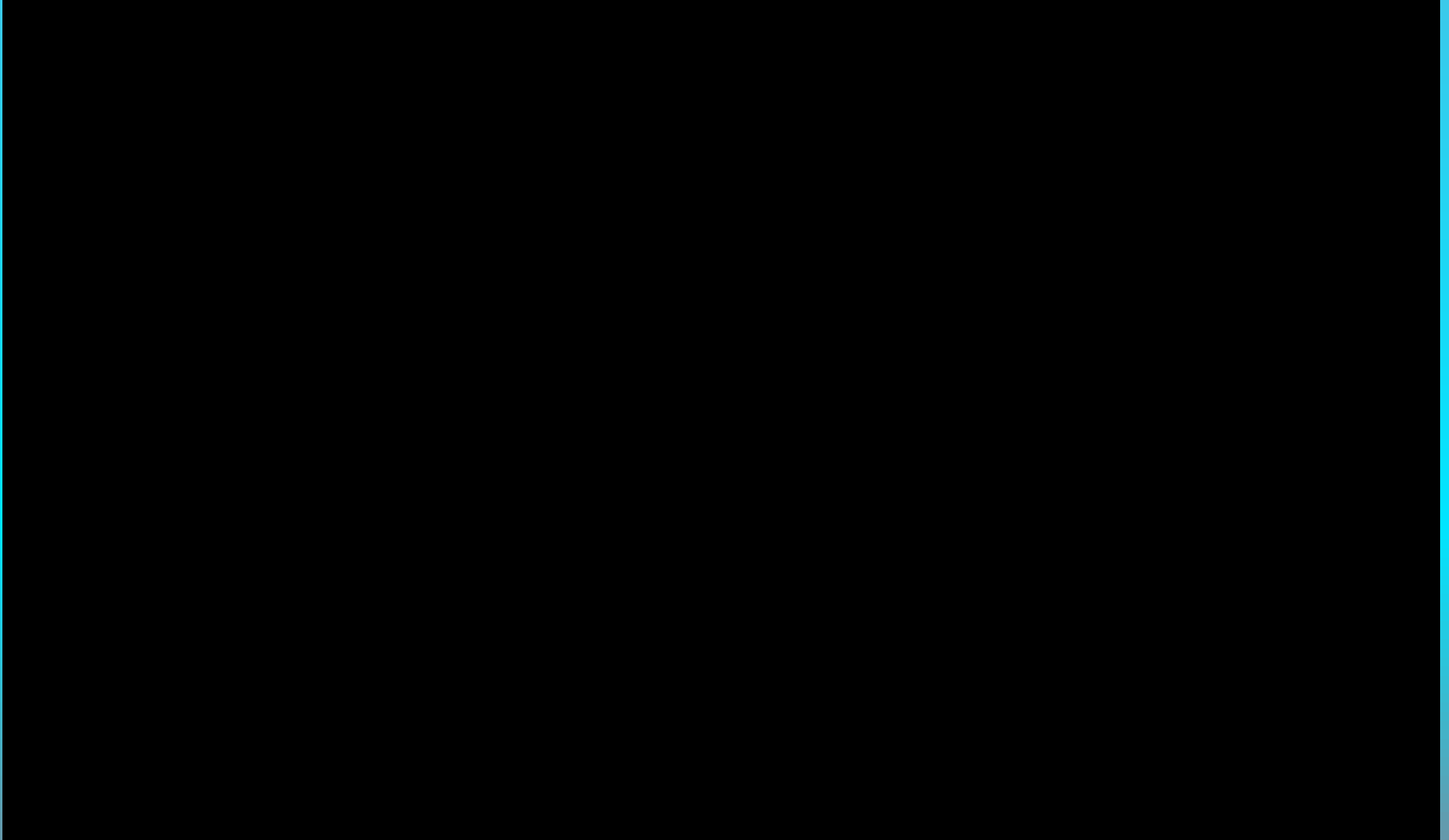


SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL LIFT CON ERRORE GOMITO

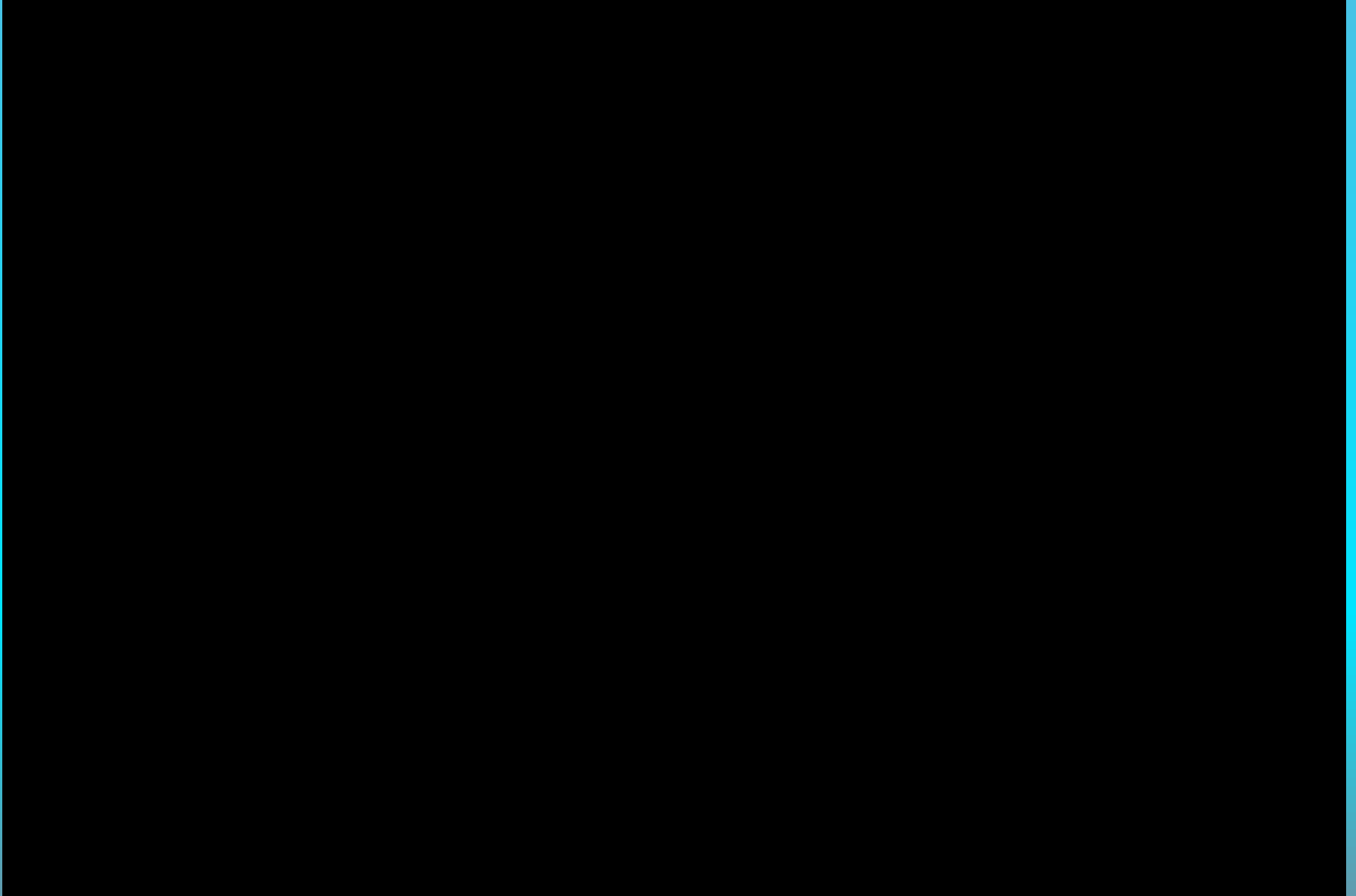


SOLLEVAMENTI BASSI: FLIP SAGITTALE/ FLIP LIFT

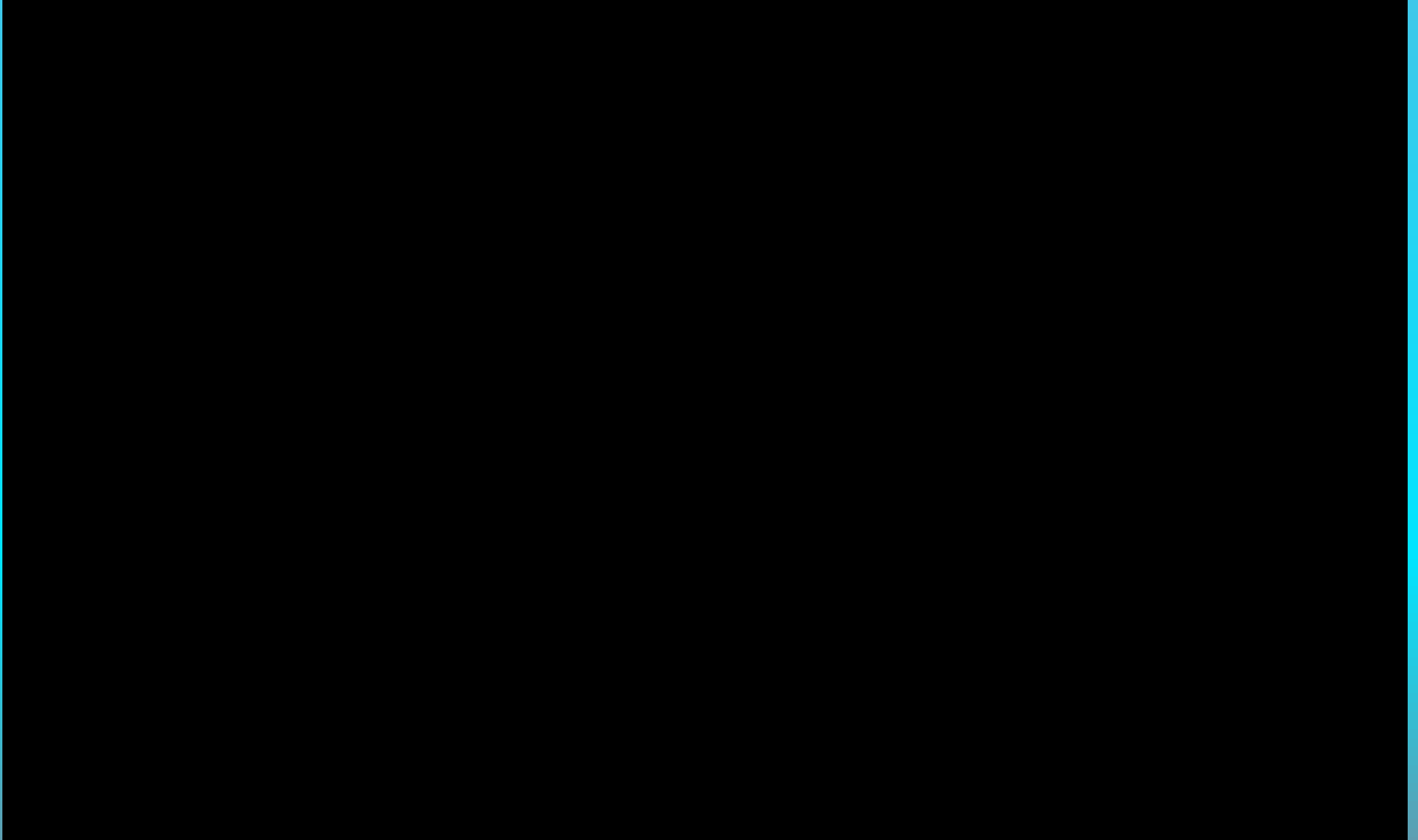
La femmina dopo la puntata fa una DIVARICATA SAGITTALE SINISTRA (la gamba sinistra è avanti); il maschio assume la stessa posizione dell'axel dritto.



SOLLEVAMENTI BASSI COMBINATI: FLIP LIFT-AXEL LIFT

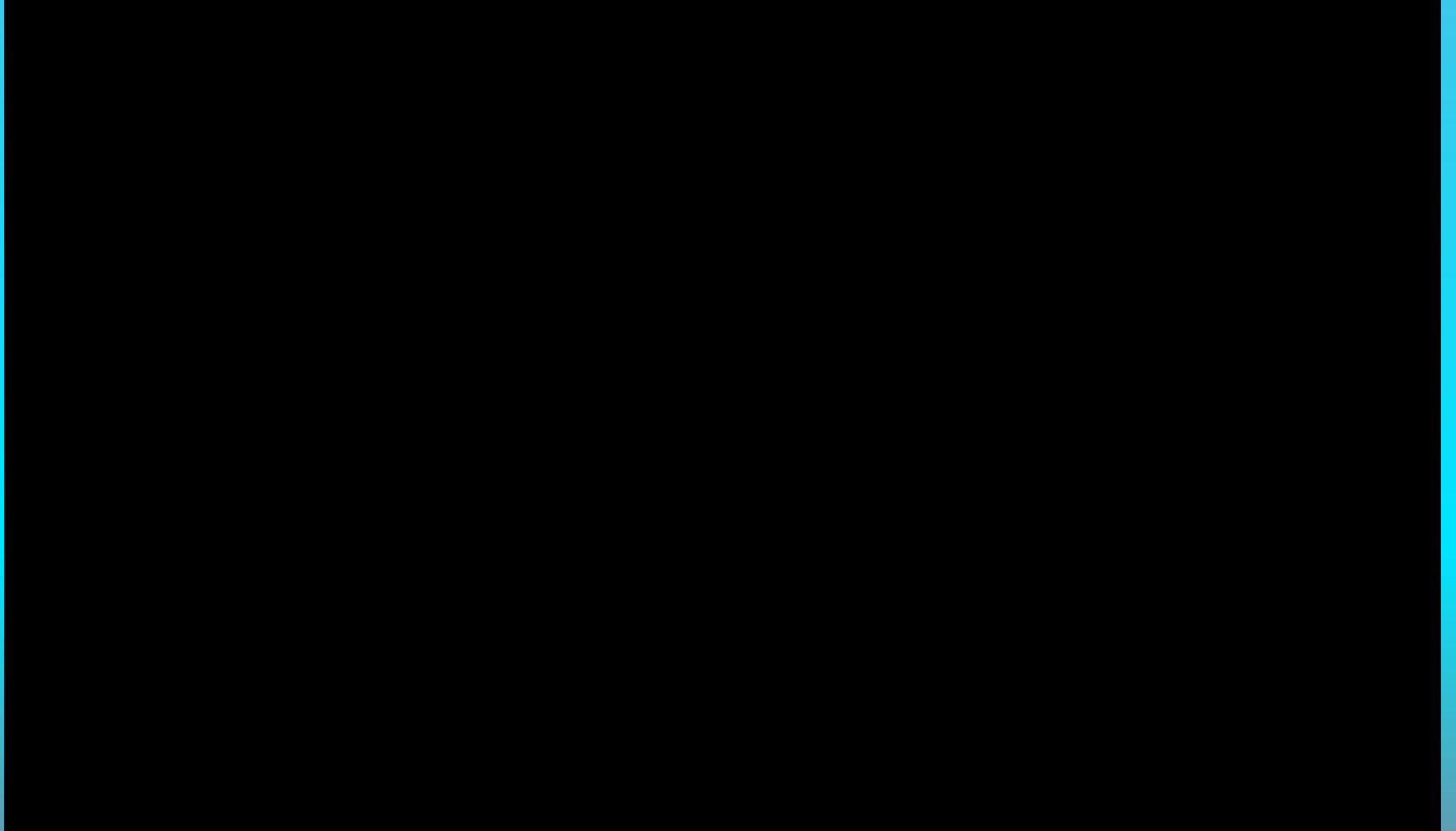


SOLLEVAMENTI BASSI COMBINATI: FLIP-AXEL-FLIP OPPOSTO



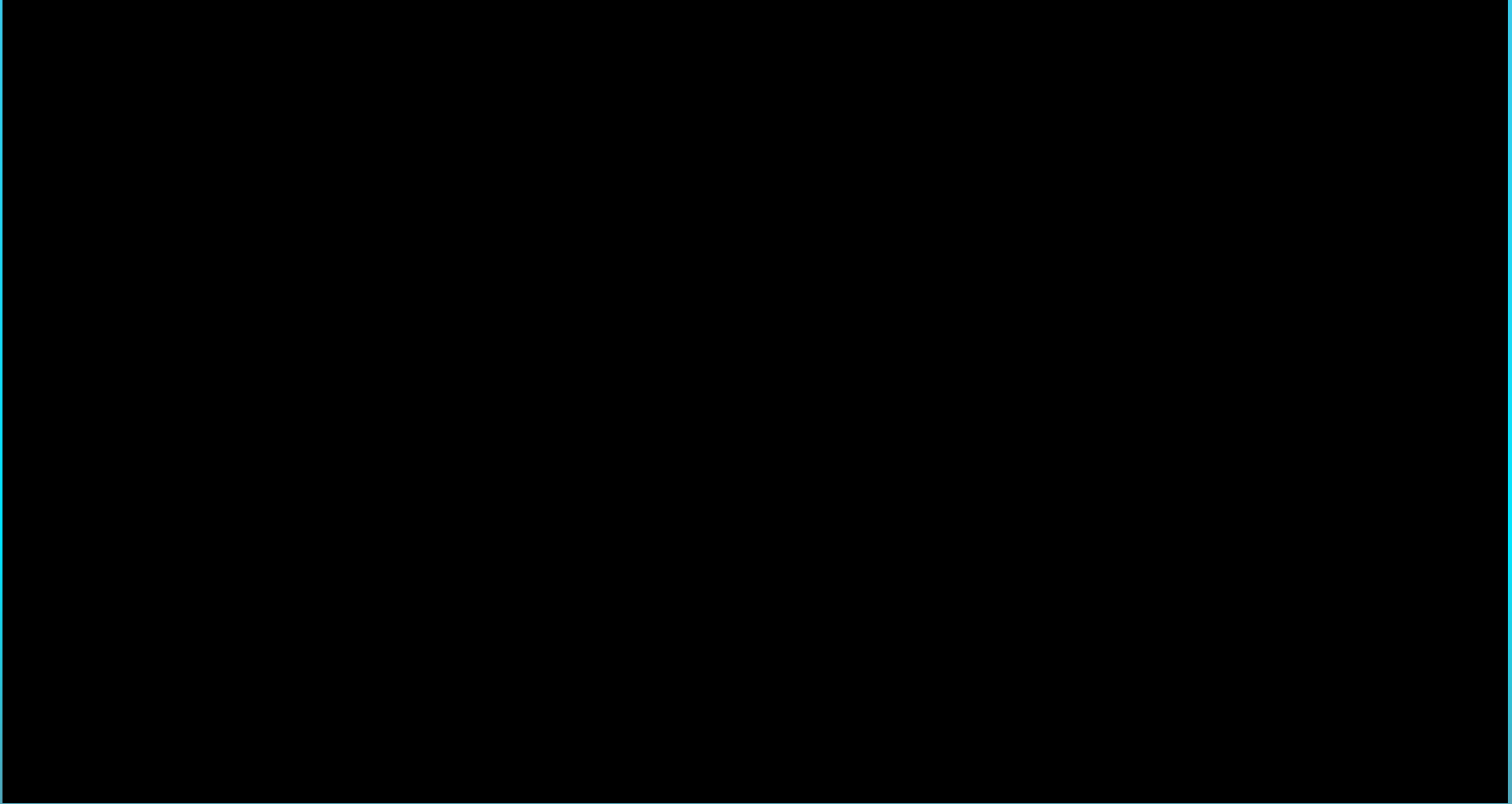
SOLLEVAMENTI BASSI: LOW KENNEDY

La femmina parte con la puntata del flip ma a differenza del flip lift va dietro le spalle del maschio



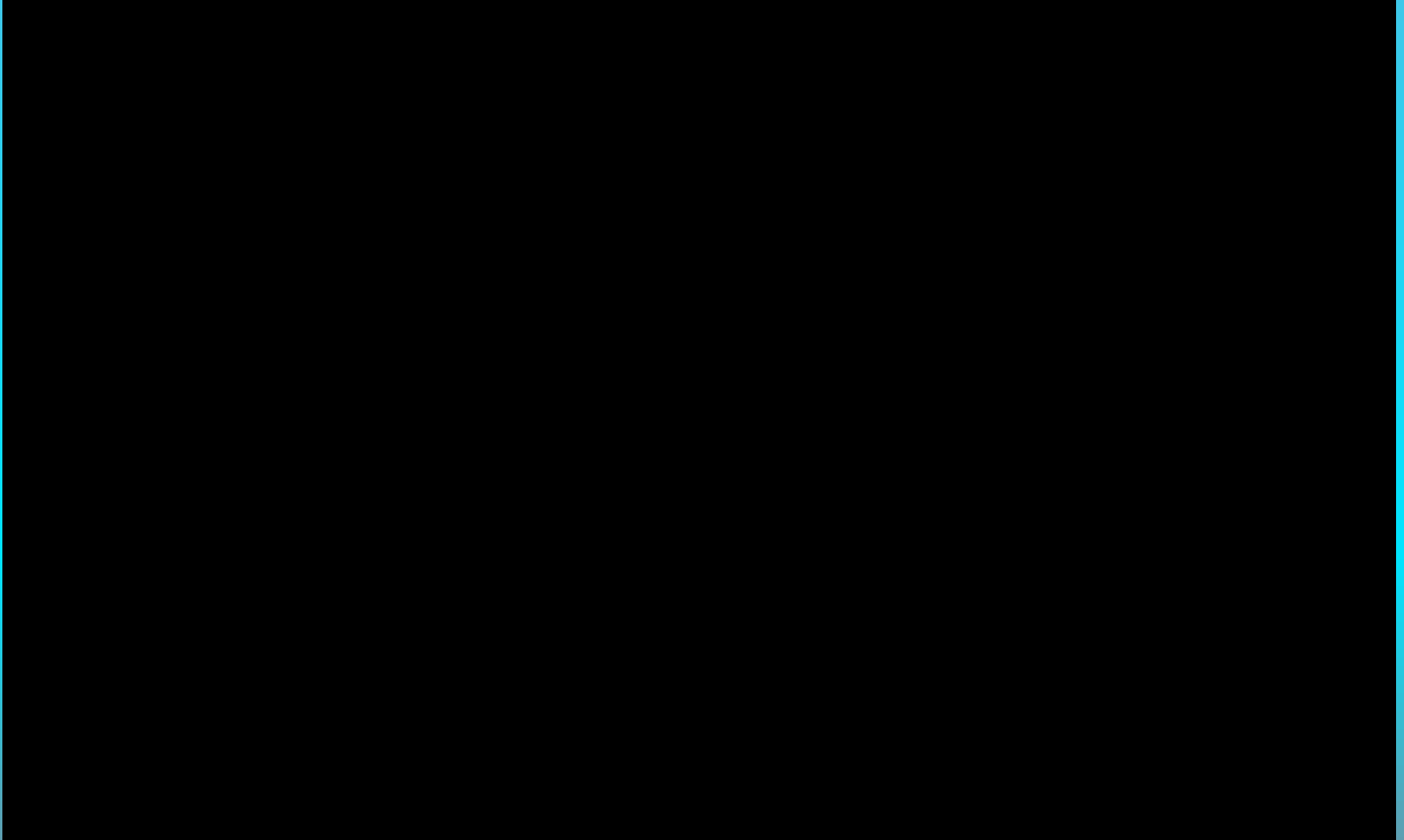
SOLLEVAMENTI BASSI: LOW KENNEDY COMB.

La femmina parte con la puntata del flip ma a differenza del flip lift va dietro le spalle del maschio



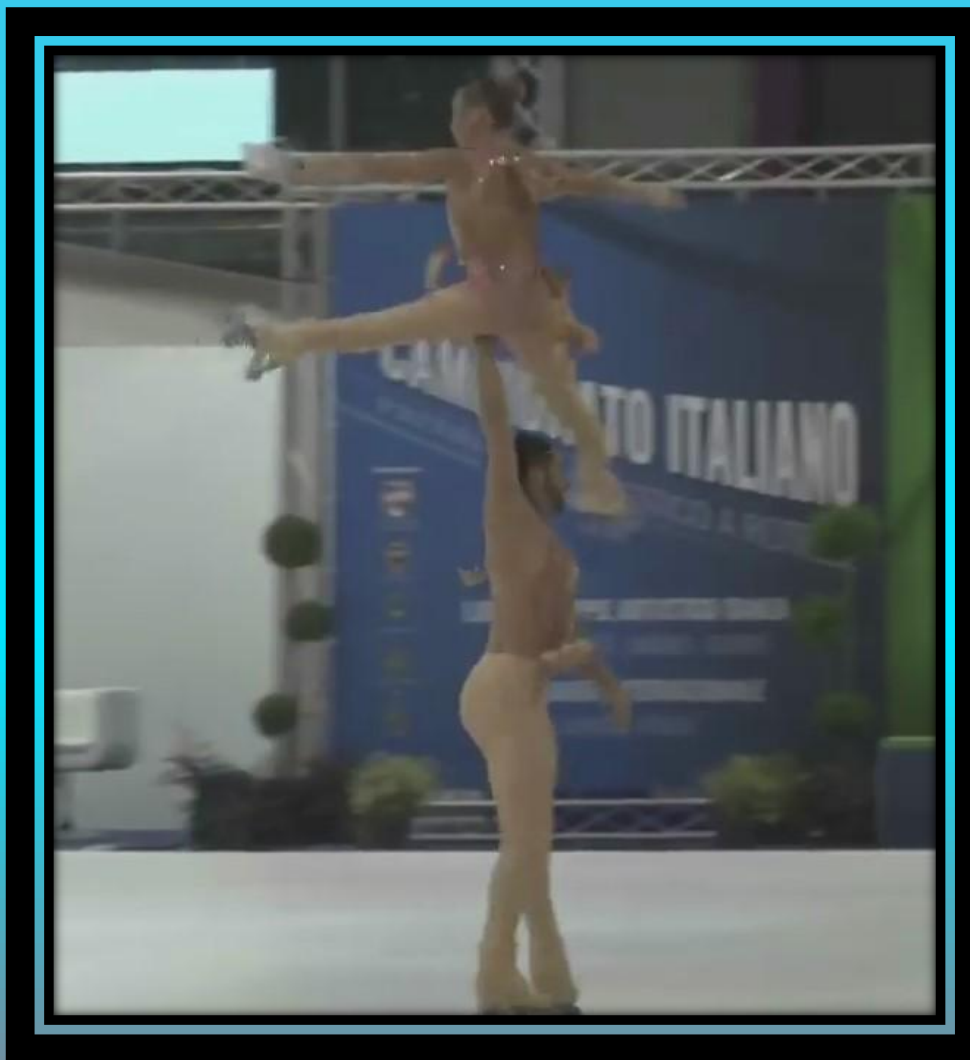
SOLLEVAMENTI BASSI: LOW MILITANO

La femmina parte dallo stacco del rit e si pone dietro la schiena del maschio



SOLLEVAMENTI ALTI

Il maschio distende completamente le braccia e la femmina supera col bacino la testa del maschio



FINE 1° PARTE