

CORSO UISP

LIBERO

SALTI

PARTE 3

PARTE 3:

➤ Lutz

➤ Rittberger

➤ Thoren

LUTZ

Le fasi sono le stesse del flip, si differenzia nel filo di partenza che è sinistro indietro esterno e che deve essere mantenuto fino al momento dello stacco.

Si preferisce far precedere la pressione sul filo esterno da un incrocio della gamba libera (destra) rispetto alla sinistra, quasi ad indicare una nuova direzione da seguire aumentando progressivamente l'inclinazione del corpo in esterno e la torsione del busto.

Subito prima della puntata, durante e dopo la puntata, c'è un alleggerimento della ruota indietro interna del piede sinistro e perché questo avvenga il peso sul pattino deve essere maggiormente sul carrello avanti.

LUTZ

LUTZ

Si preferisce far precedere la pressione sul filo esterno da un incrocio della gamba libera (destra) rispetto alle sinistra, quasi ad indicare una nuova direzione da seguire aumentando progressivamente l'inclinazione del corpo in esterno e la torsione del busto.



LUTZ



LUTZ

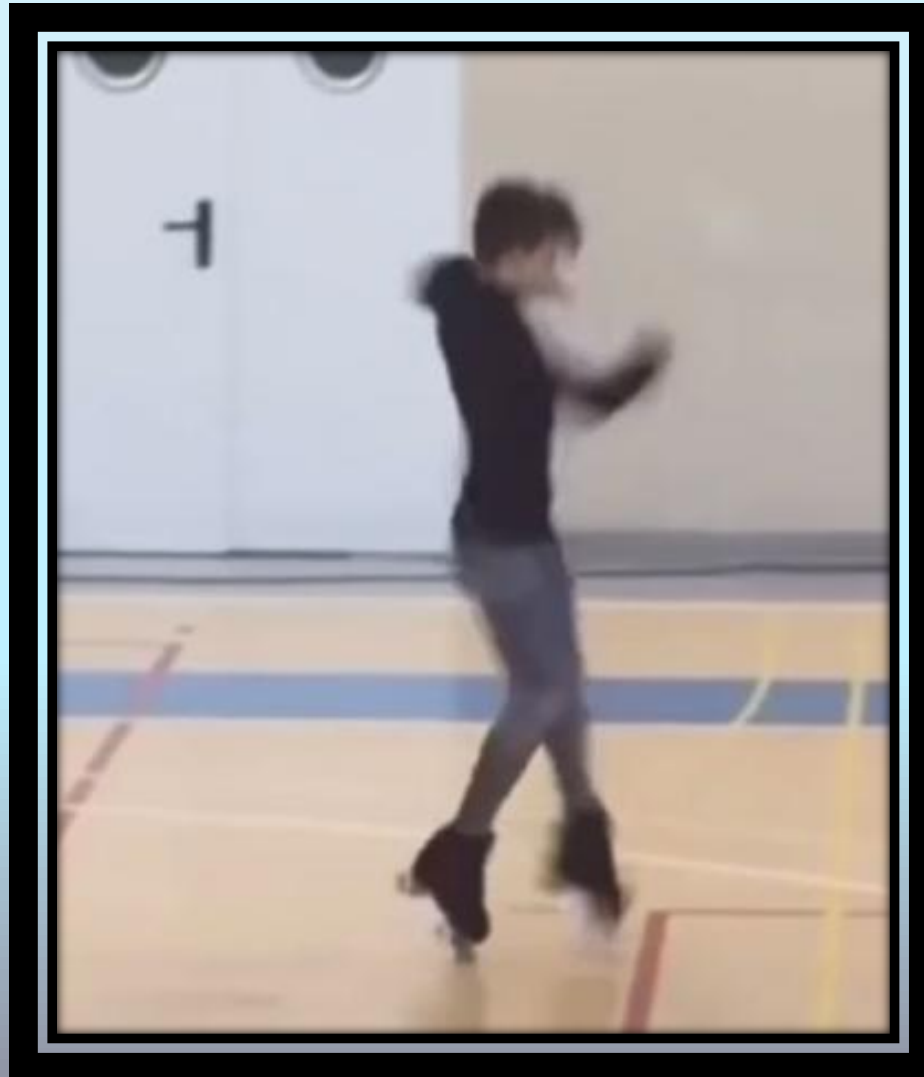
La puntata avviene ad una distanza laterale di circa un pattino, intraruotata e dietro, mentre il piede sinistro continua sulla sua traiettoria in esterno.



LUTZ



LUTZ



RITTBERGER

L'atleta, in posizione di bilanciato esterno indietro, con la gamba sinistra tesa avanti, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante destra.

Successivamente, mediante l'avvicinamento della gamba libera alla portante, con conseguente distensione della gamba portante, slancio e flessione della gamba libera, esegue lo stacco e la rotazione di 1 giro.

L'arrivo è in bilanciato destro indietro esterno.

RITTBERGER



RITTBERGER: CARICAMENTO

L'atleta, in posizione di bilanciato esterno indietro, con la gamba sinistra tesa avanti, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante destra.

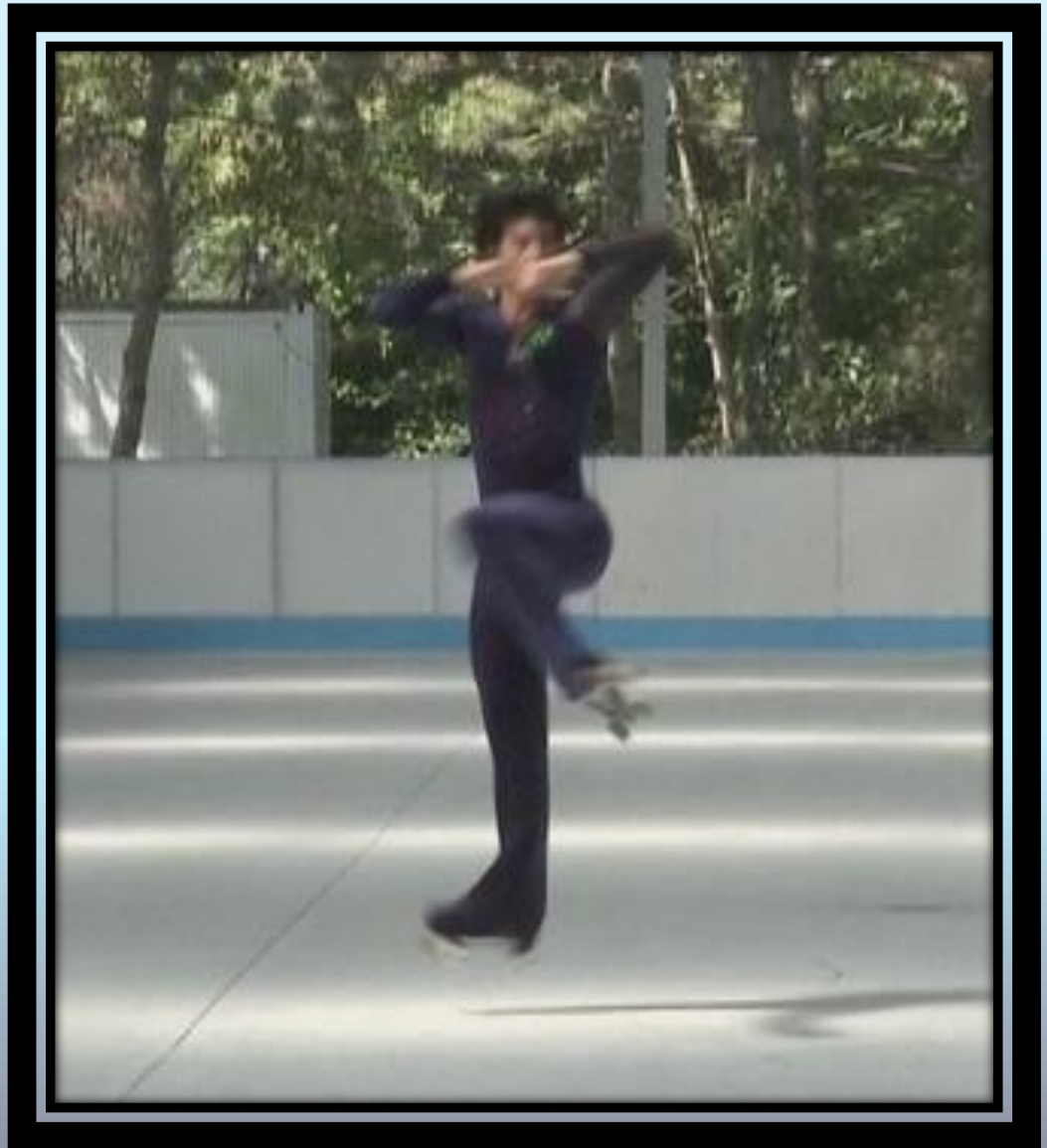


RITTBERGER: ANTICIPO

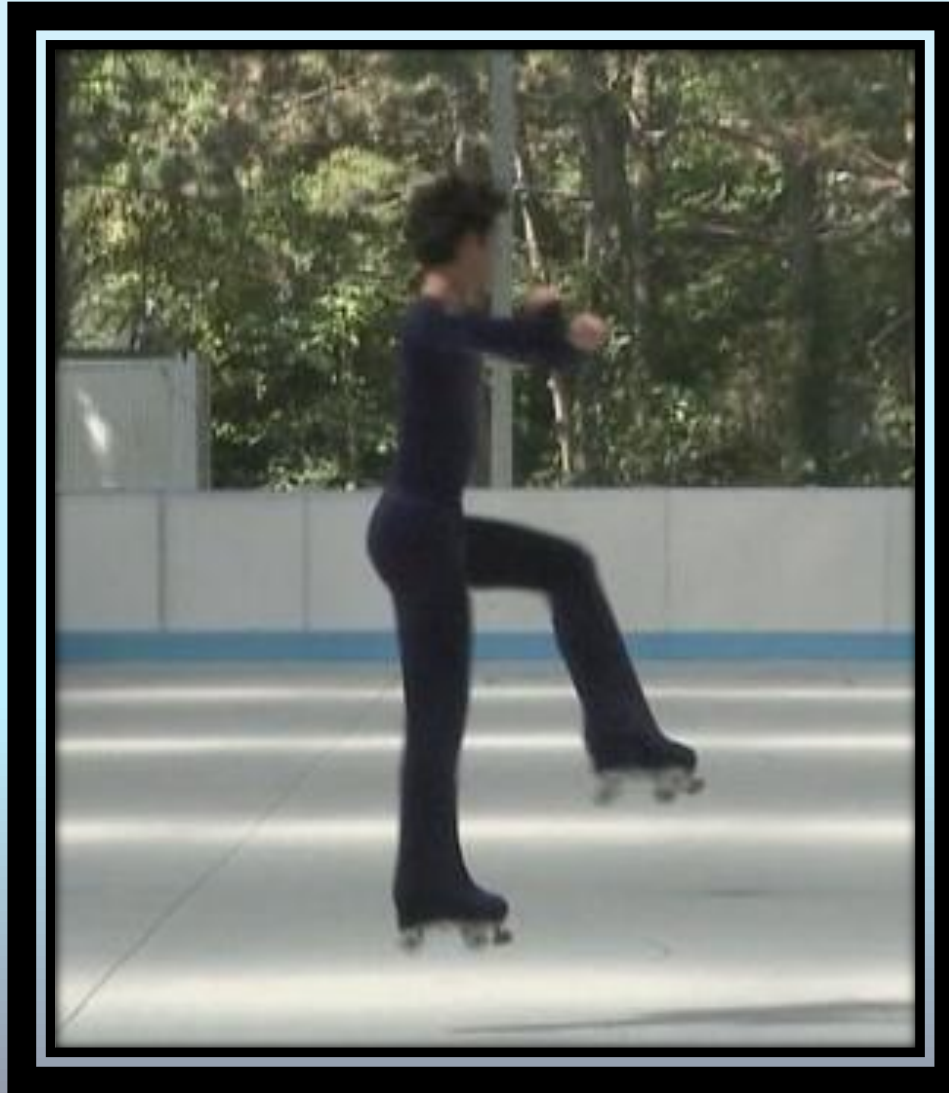


RITTBERGER: STACCO

Mediante
l'avvicinamento
della gamba libera
alla portante, con
conseguente
distensione della
gamba portante,
slancio e flessione
della gamba libera,
esegue lo stacco



RITTBERGER: ASSE DEL CORPO



THOREN

Nelle prime fasi si esegue come un rittberger.

Nella fase di volo la gamba sinistra viene avvicinata predisponendosi per l'atterraggio che avviene dopo un giro di rotazione in bilanciato indietro sinistro interno/piatto.

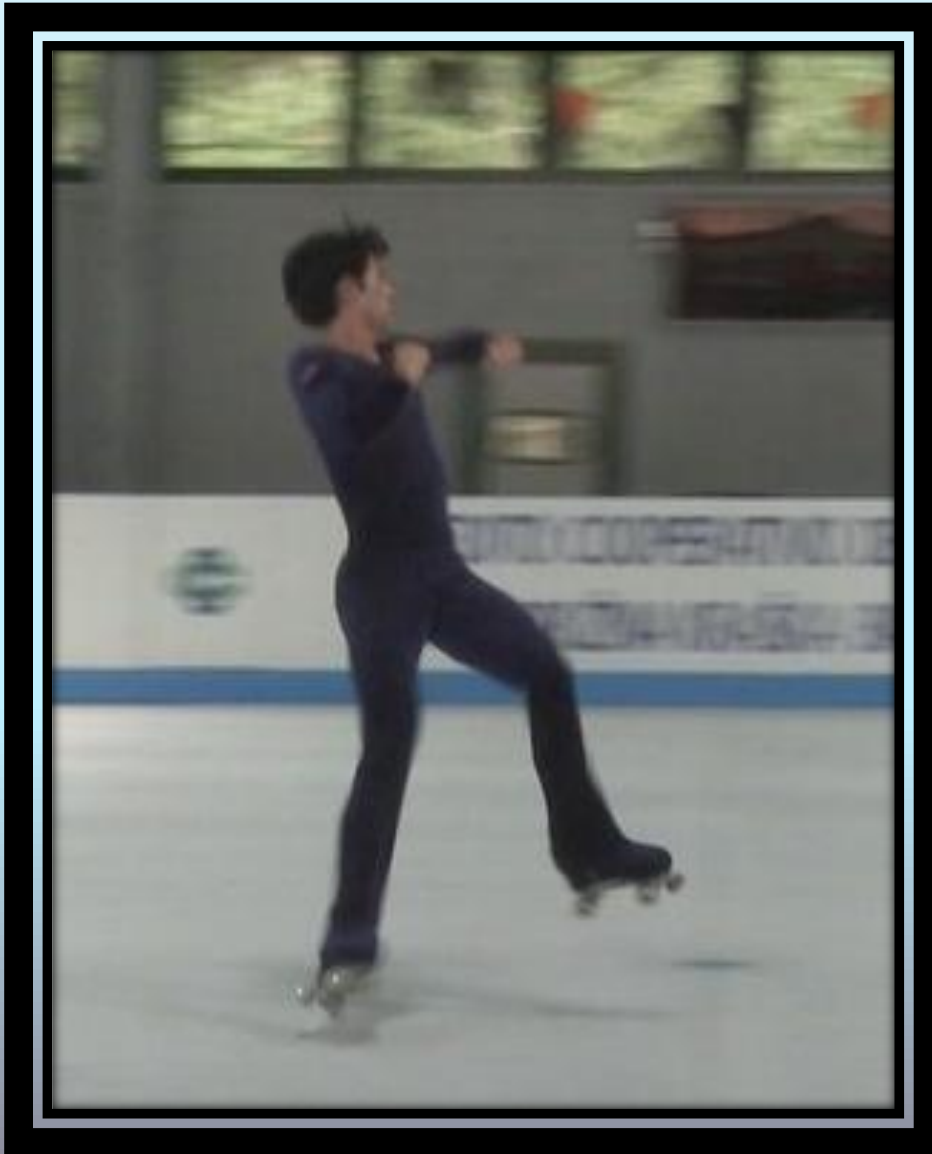
THOREN



THOREN: CARICAMENTO



THOREN: STACCO



THOREN: INIZIO SCAMBIO GAMBE



THOREN: SCAMBIO GAMBE



THOREN: FINE SCAMBIO GAMBE



THOREN: ATTERRAGGIO



FINE 3° PARTE