CORSO UISP

ESERCIZI OBBLIGATORI

PARTE 4

PARTE 4

CONTROVOLTA

VOLTA

CONTROVOLTA

La **controvolta** è un'inversione del senso di marcia, eseguita su un solo piede, con cambio di cerchio, senza cambio di filo e con una rotazione del corpo opposta al senso di marcia iniziale.

Si esegue sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza; deve avere la lunghezza iniziale di un pattino e una profondità di uscita che può variare da un carrello a mezzo pattino massimo.

Deve essere eseguita in modo fluido e continuo, senza strappi e con corretta lunghezza degli archi e profondità.

Per quanto riguarda la corretta lunghezza degli archi, se in precedenza si considerava l'angolo di entrata uguale all'angolo di uscita, adesso possiamo affermare che gli angoli sono in realtà diversi, in quanto se facciamo l'esempio di una controvolta av. esterna e prendendo come riferimento la ruota indietro esterna "ruota scorrimento o traino" (cioè la ruota che disegna l'arco di rotazione) possiamo vedere che il primo ½ arco di rotazione quando il pattino è all'asse è identico a quello del contro tre, ma dovendo immettersi nel cerchio successivo (lavoro in diagonale), compie un tragitto superiore, per cui il secondo angolo è superiore al primo.

CONTROVOLTA AVANTI ESTERNA DESTRA



CONTROVOLTA AVANTI ESTERNA DESTRA



CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA



CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA



CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – PRIMO ARCO



CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – SECONDO ARCO DI ROTAZIONE



CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – IL PIEDE RIENTRA A CAVALLO



CONTROVOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO



CONTRO VOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



CONTROVOLTA INDIETRO INTERNA – IL PIEDE TORNA A CAVALLO



VOLTA

La **volta** è un'inversione del senso di marcia, eseguita su un solo piede, con cambio di cerchio e senza cambio di filo; viene eseguita compiendo una rotazione del corpo di ½ giro, nello stesso senso in cui si sta percorrendo il cerchio.

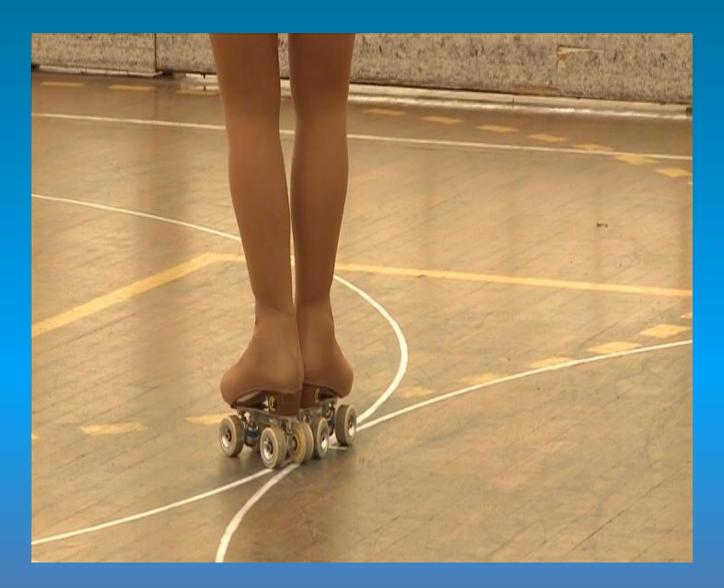
La **volta** deve essere eseguita sull'asse longitudinale dei cerchi nel loro punto di tangenza; deve avere la **lunghezza** di **un pattino** e una **profondità** di entrata all'asse non superiore al **½ pattino**.

Deve essere eseguita in modo fluido e continuo, senza strappi e con corretta lunghezza degli archi (vedi principi della controvolta)

VOLTA AVANTI ESTERNA DESTRA



VOLTA AVANTI ESTERNA DESTRA



VOLTA AVANTI INTERNA DESTRA



VOLTA AVANTI INTERNA DESTRA



VOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO



VOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



VOLTA INDIETRO INTERNA – SECONDO ARCO DI ROTAZIONE



VOLTA INDIETRO INTERNA – IL PIEDE TORNA A CAVALLO



FINE 4° PARTE