CORSO UISP

COPPIA ARTISTICO

Candida Cocchi

PARTE 1

- DEFINIZIONE di COPPIA ARTISTICO
- Elementi di un programma
- Difficoltà pure: SPIRALI
- Difficoltà pure: SOLLEVAMENTI

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 ½ - 2 metri

SPIRALI

Candida Cocchi

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

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

Candida Cocchi

SPIRALE AD ANGELO

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



Candida Cocchi

SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO

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



Candida Cocchi

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



Candida Cocchi

SPIRALE DELLA MORTE AVANTI INTERNA



Candida Cocchi

SPIRALE DELLA MORTE AVANTI INTERNA



Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI

Candida Cocchi

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

Candida Cocchi

REGOLE GENERALI SOLLEVAMENTI

FEMMINA

- La femmina deve partire da SALTI 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

Candida Cocchi

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

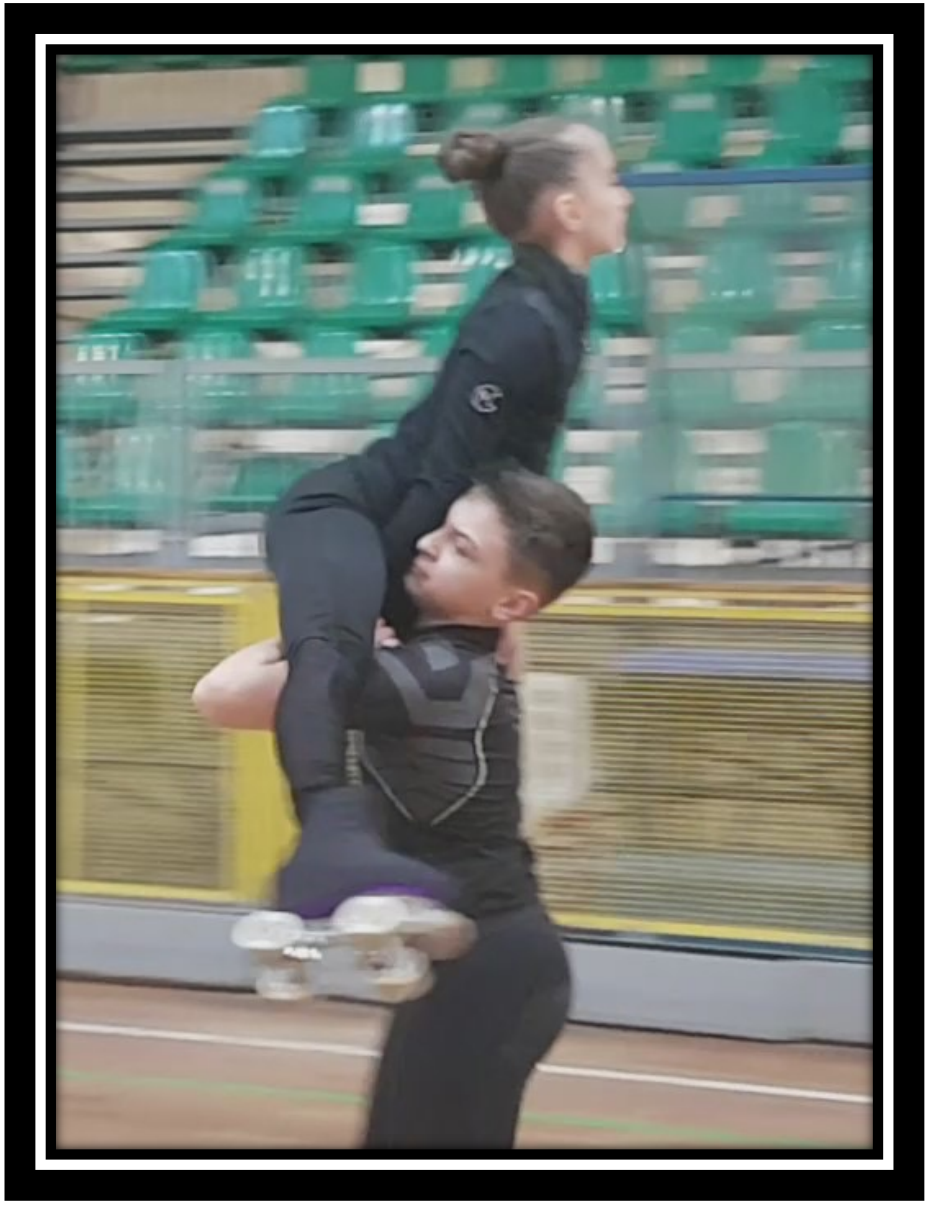
SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL DRITTO/ AXEL LIFT

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



Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI BASSI: AXEL LIFT CON ERRORE GOMITO



Candida Cocchi

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.





Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI BASSI: LOW KENNEDY

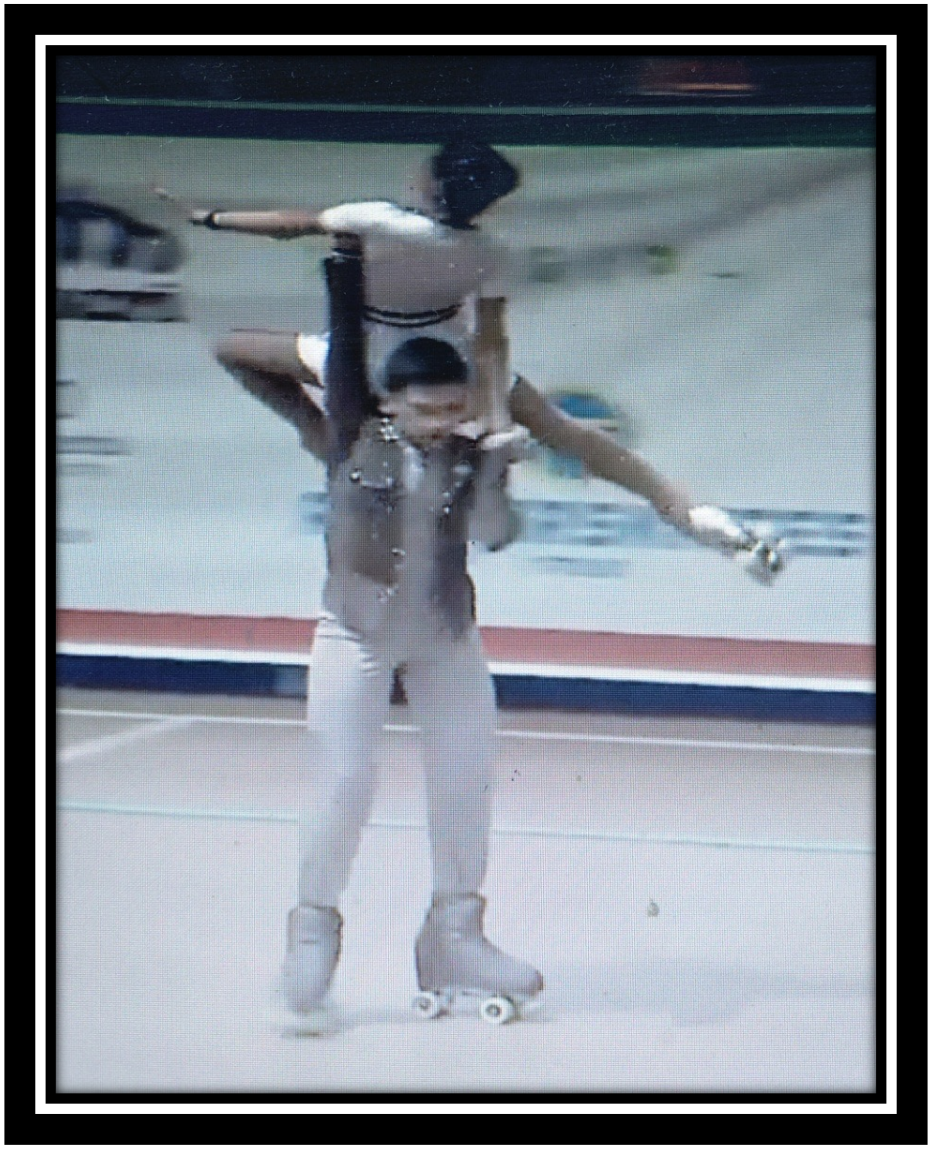
La femmina parte con la puntata del flip ma a differenza del flip lift va dietro le spalle del maschio



Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI BASSI: LOW MILITANO

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



Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI BASSI: LOW MILITANO

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

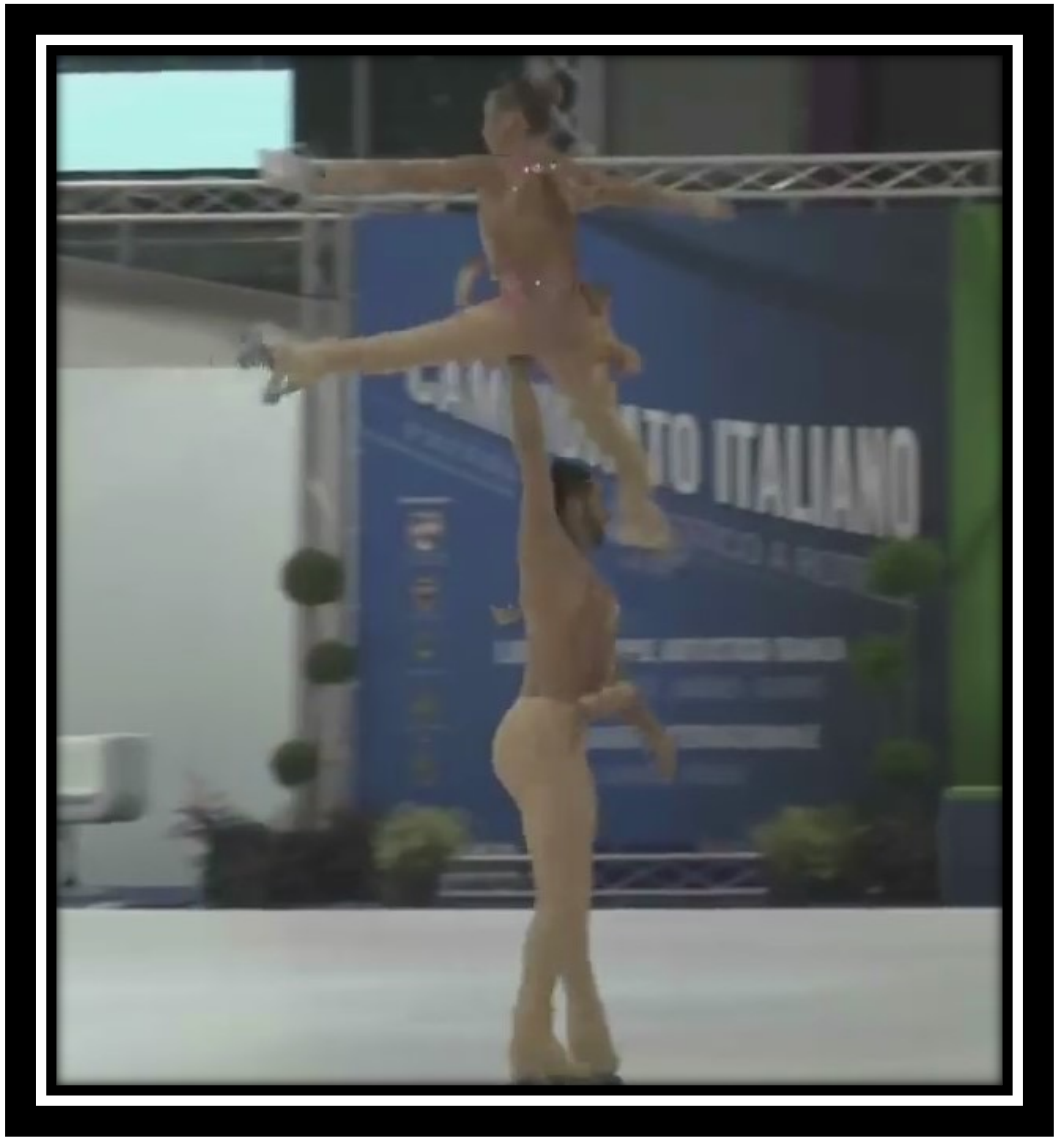




Candida Cocchi

SOLLEVAMENTI ALTI

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



Candida Cocchi

FINE 1° PARTE

Candida Cocchi