CORSO UISP

COPPIA ARTISTICO

PARTE 2

Candida Cocchi

PARTE 2

- Elementi puri: SALTI LANCIATI
- Elementi puri: TWIST LUTZ
- Elementi puri: TROTTOLE D'INCONTRO

LANCIATI

Candida Cocchi

REGOLE GENERALI LANCIATI

- E’ un esercizio PURO
- La femmina esegue dei SALTI 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

Candida Cocchi

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

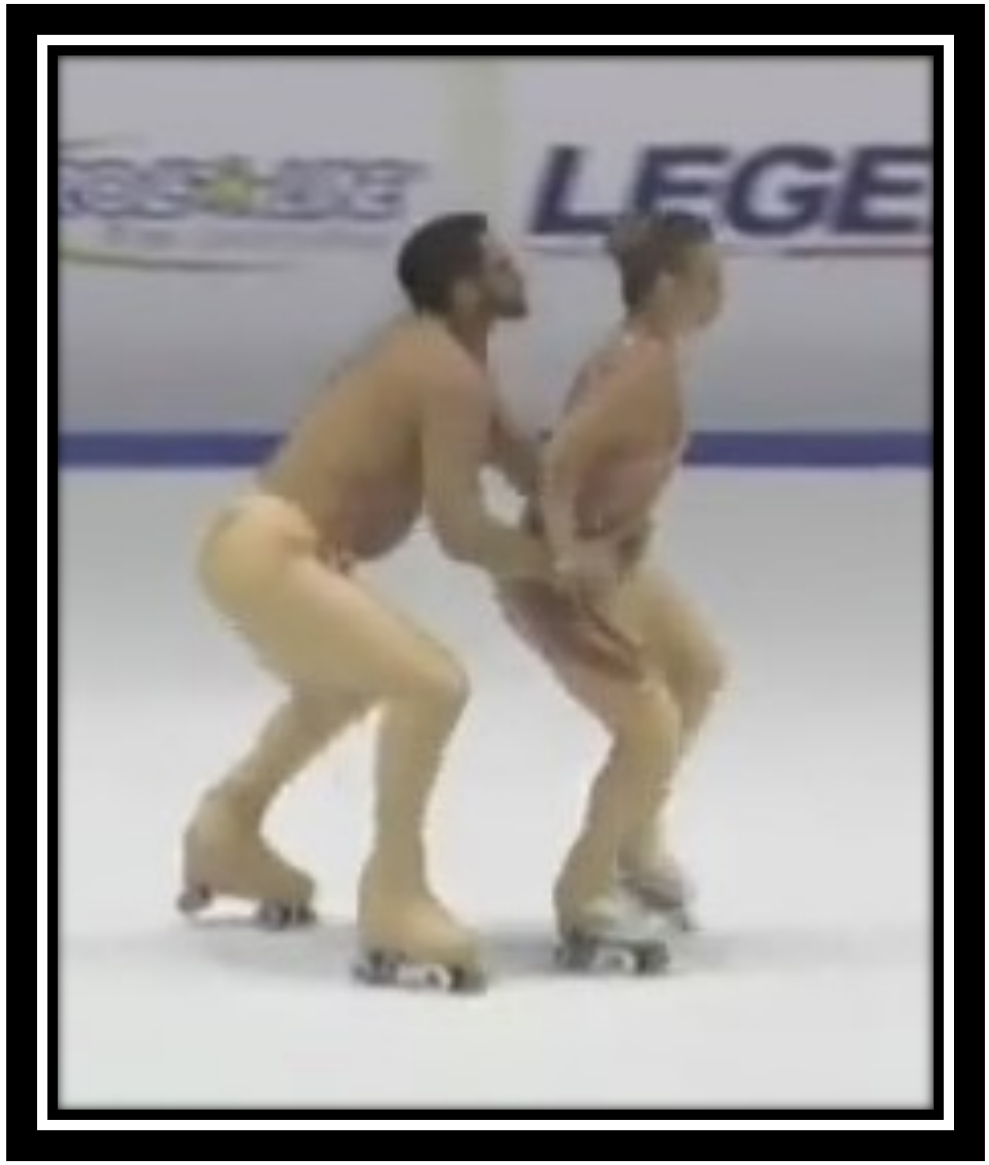
- Il maschio deve piegarsi e può usare 1 PUNTALE e/o può fare la PAPERA per completare il ½ giro di preparazione; la femmina invece non deve anticipare

AXEL LANCIATO: MASSIMA ACCOSCIATA MASCHIO



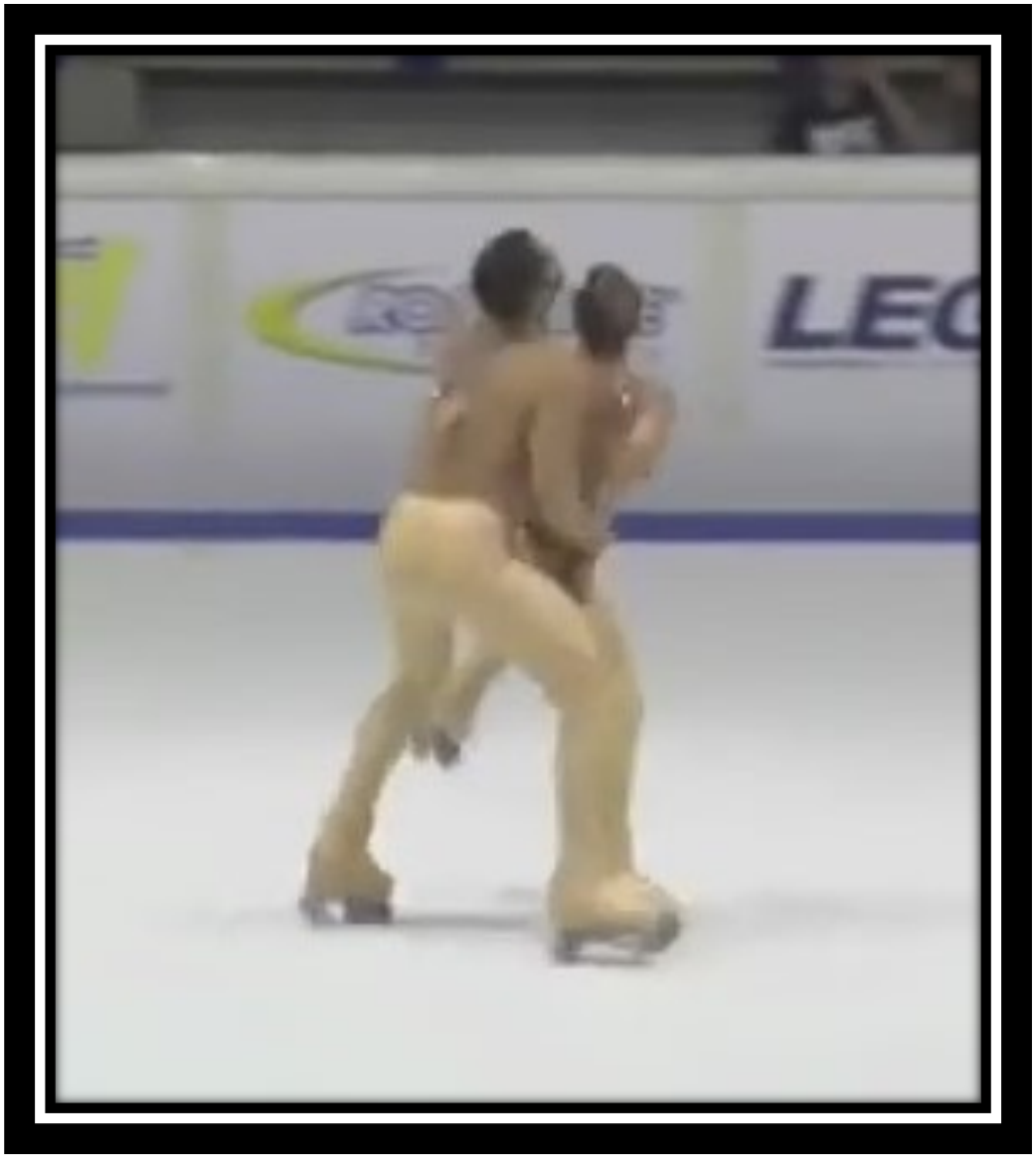
Candida Cocchi

TRIPLO RIT LANCIATO: PREPARAZIONE MASCHIO



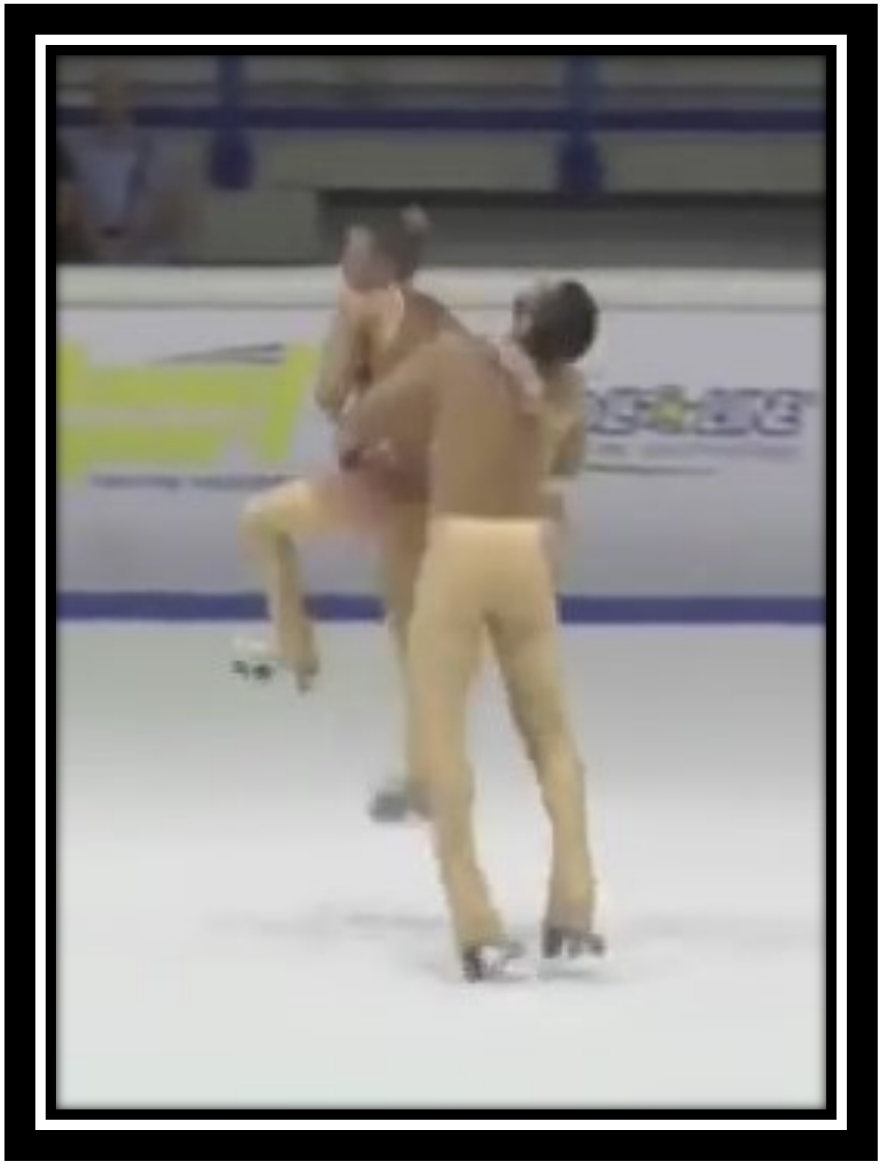
Candida Cocchi

TRIPLO RIT LANCIATO: PREPARAZIONE MASCHIO



Candida Cocchi

TRIPLO RIT LANCIATO: PREPARAZIONE MASCHIO



Candida Cocchi

RIT LANCIATO: BRACCIA FEMMINA



RIT LANCIATO: BRACCIA FEMMINA



Candida Cocchi

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 PAPERA e va in MASSIMA ACCOSCIATA (come nei sollevamenti)

Candida Cocchi

- 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: PREPARAZIONE

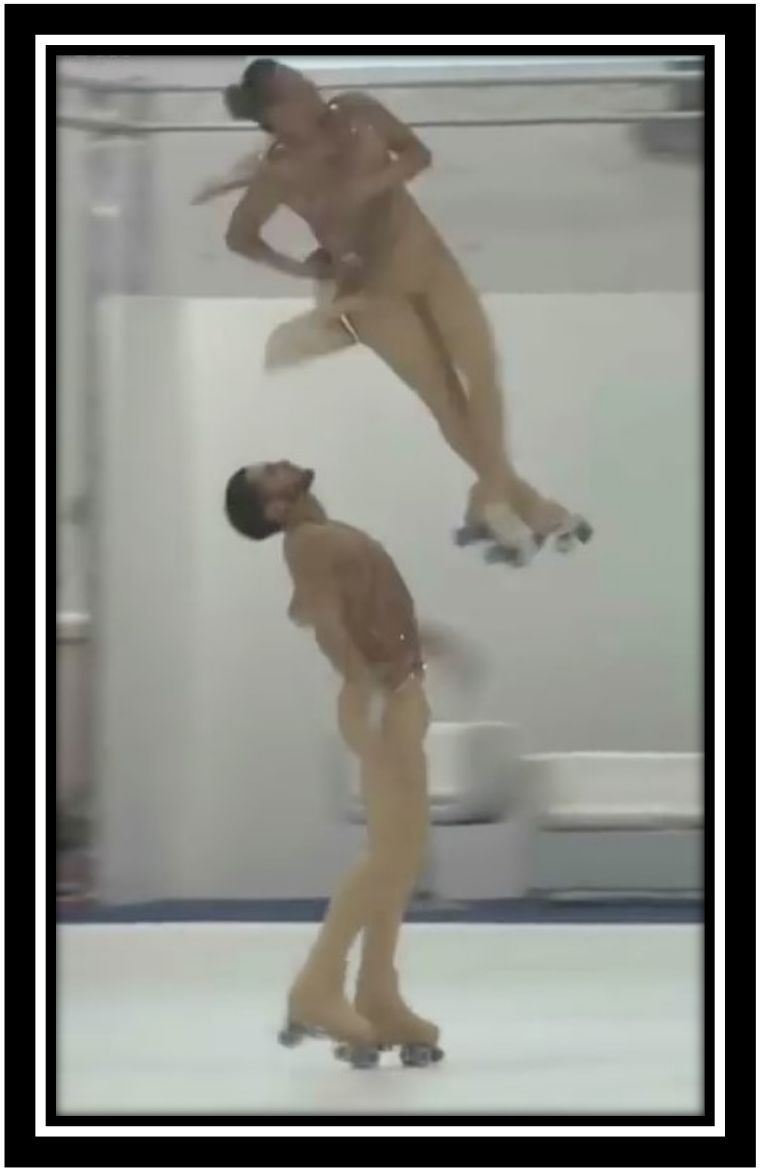


TWIST LUTZ: SPACCATA



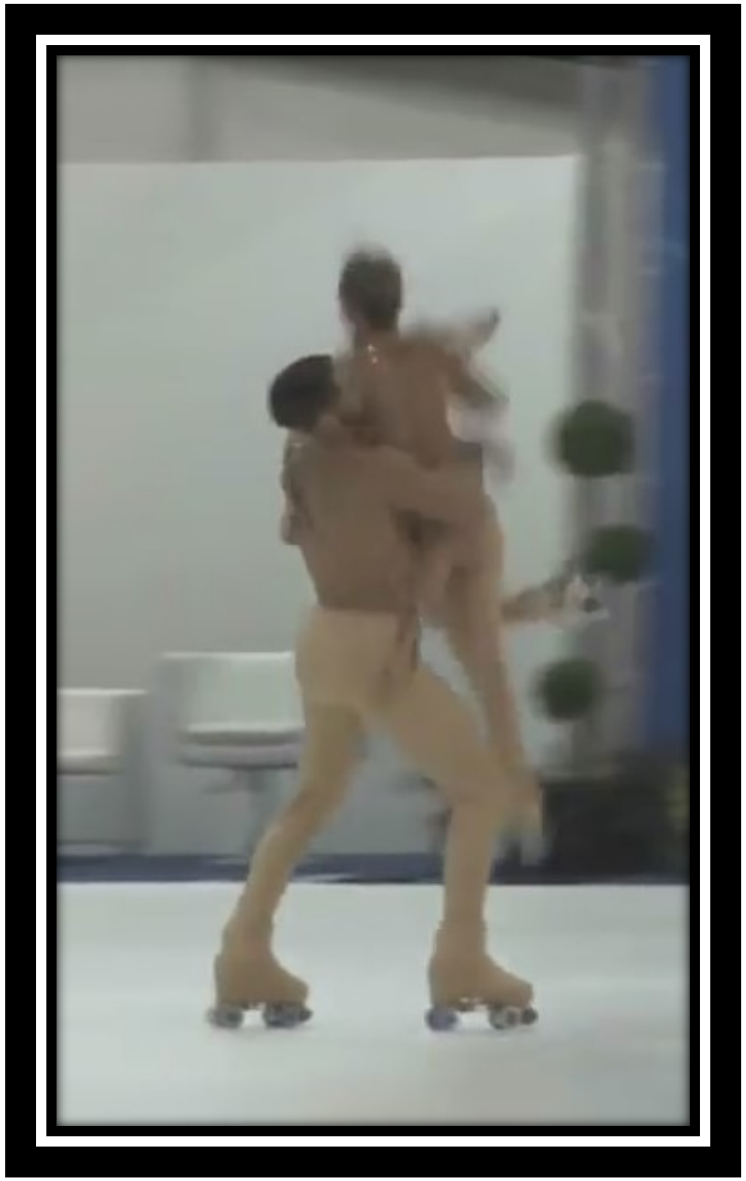
Candida Cocchi

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 trottola 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: CENTRATURA



Candida Cocchi

CIRCASSO OPPOSTA: CENTRATURA



Candida Cocchi

CIRCASSO OPPOSTA



Candida Cocchi

CIRCASSO PARALLELA



Candida Cocchi

FINE 2° PARTE

Candida Cocchi