CORSO UISP

ESERCIZI OBBLIGATORI

PARTE 3

Candida Cocchi

PARTE 3

CAMBIO FILO

TRE

DOPPIO TRE

CONTRO TRE

Candida Cocchi

CAMBIO FILO

Per **cambio filo** si intende un cambio di cerchio che avviene senza cambiare il piede portante né il senso di marcia, passando da un filo esterno ad uno interno e viceversa.
Il **cambio filo** deve essere effettuato esattamente sull'asse longitudinale dei cerchi ed avviene mediante un cambio di inclinazione dell'asse del corpo.
Il **cambio filo** è una difficoltà che troviamo nell'esse, nell'otto e di conseguenza nei loro derivati.
Il **cambio filo** deve essere un cambio di inclinazione dell'asse del corpo e non una ricerca di tale cambio tramite solo la pressione della caviglia; è considerato un errore molto grave di impostazione e perciò valutato negativamente

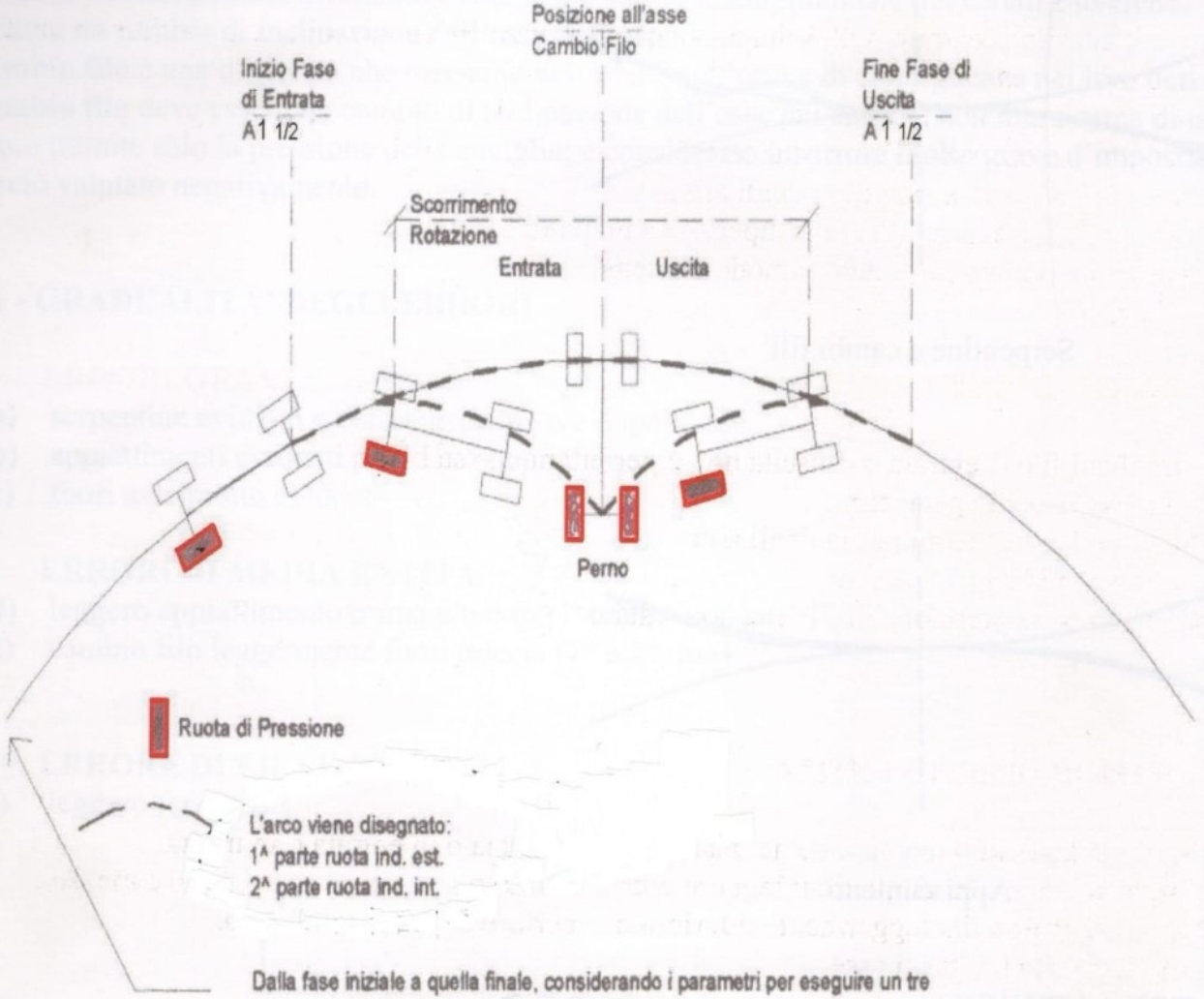
Candida Cocchi

TRE

Per **tre** si intende una rotazione di ½ giro invertendo il senso di marcia con cambio di filo senza cambio di piede e con rotazione nella stessa direzione del senso di marcia.
A circa **un pattino e mezzo** dall'asse del tre, inizia una maggiore pressione del filo dovuta ad un aumento dell'inclinazione del corpo e del contrasto delle spalle, seguita da una rotazione di tutto il corpo.
La **lunghezza** del tre nella fase di rotazione all'asse è di **un pattino**, la **profondità** è di **un pattino**.
Il primo arco deve essere simmetrico al secondo.

Candida Cocchi

ESEMPIO DI UN TRE D.A.EST. CON PROFONDITA' DI UN PATTINO



Candida Cocchi

TRE AVANTI ESTERNO DESTRO – ARCO DI ENTRATA



Candida Cocchi

TRE AVANTI ESTERNO DESTRO – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

TRE AVANTI ESTERNO DESTRO – SECONDO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

TRE AVANTI ESTERNO DESTRO – PIEDE TORNA A CAVALLO



Candida Cocchi

TRE INDIETRO ESTERNO SINISTRO- ARCO DI ENTRATA



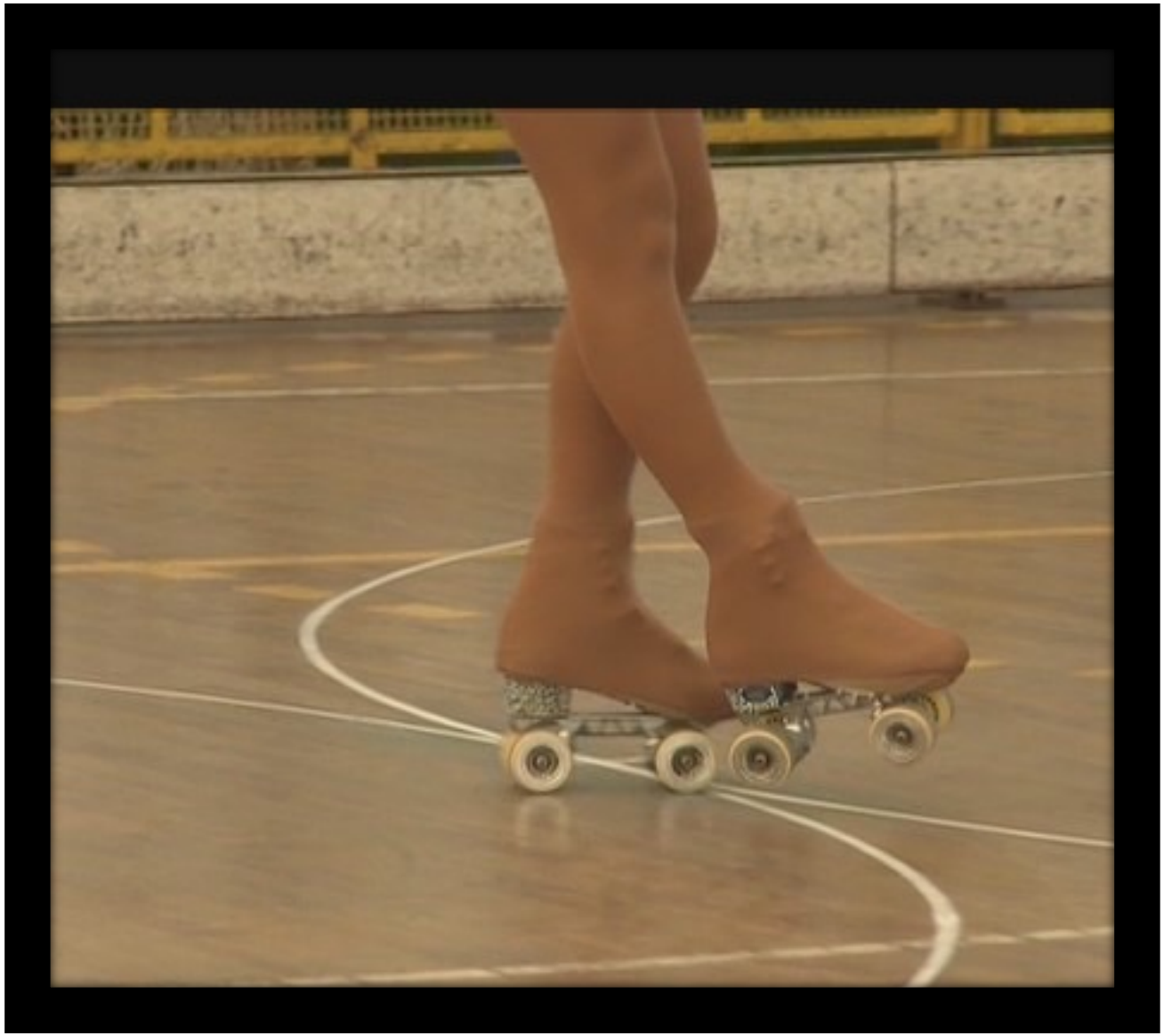
Candida Cocchi

TRE INDIETRO ESTERNO SINISTRO – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

TRE INDIETRO ESTERNO SINISTRO – SECONDO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

TRE INDIETRO ESTERNO SINISTRO – PIEDE TORNA A CAVALLO



Candida Cocchi

DOPPIO TRE

Il **doppio tre** è un esercizio che prevede l'esecuzione nello stesso cerchio e sulla stessa gamba di due tre eseguiti in corrispondenza dell'asse del doppio tre.
Una corretta esecuzione necessita di **fluidità** di esecuzione dei movimenti per una costante tenuta del filo, l'**uguaglianza** tra un tre e l'altro e il mantenimento della **velocità costante** dall'inizio alla fine.
Può essere eseguito su cerchi con gli assi disegnati o senza tale riferimento

Candida Cocchi

CONTRO TRE

Il **contro tre** è una inversione del senso di marcia su un solo piede, con cambio di filo e rotazione del corpo in senso opposto al senso di marcia.

Il **contro tre** si deve eseguire in corrispondenza dell'asse longitudinale dei cerchi e deve avere una **lunghezza di un pattino** e una **profondità di un carrello**.

Si deve eseguire mantenendo il filo iniziale fino a che il pattino non si è posizionato sull'asse dopo di che avverrà il cambio di direzione e di filo; tutto questo deve avvenire con la massima rapidità di esecuzione per non incorrere in errori di filo e di stabilità

Candida Cocchi

FINE 3° PARTE

Candida Cocchi