CORSO UISP

ESERCIZI OBBLIGATORI

PARTE 4

Candida Cocchi

PARTE 4

CONTROVOLTA

VOLTA

Candida Cocchi

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.

Candida Cocchi

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 INTERNA DESTRA – PRIMO ARCO



Candida Cocchi

CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – SECONDO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

CONTROVOLTA AVANTI INTERNA DESTRA – IL PIEDE RIENTRA A CAVALLO



Candida Cocchi

CONTROVOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO



Candida Cocchi

CONTRO VOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

CONTROVOLTA INDIETRO INTERNA – IL PIEDE TORNA A CAVALLO



Candida Cocchi

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)

Candida Cocchi

VOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO



Candida Cocchi

VOLTA INDIETRO INTERNA – PRIMO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

VOLTA INDIETRO INTERNA – SECONDO ARCO DI ROTAZIONE



Candida Cocchi

VOLTA INDIETRO INTERNA – IL PIEDE TORNA A CAVALLO



Candida Cocchi

FINE 4° PARTE

Candida Cocchi