CORSO UISP

ESERCIZI OBBLIGATORI

PARTE 5

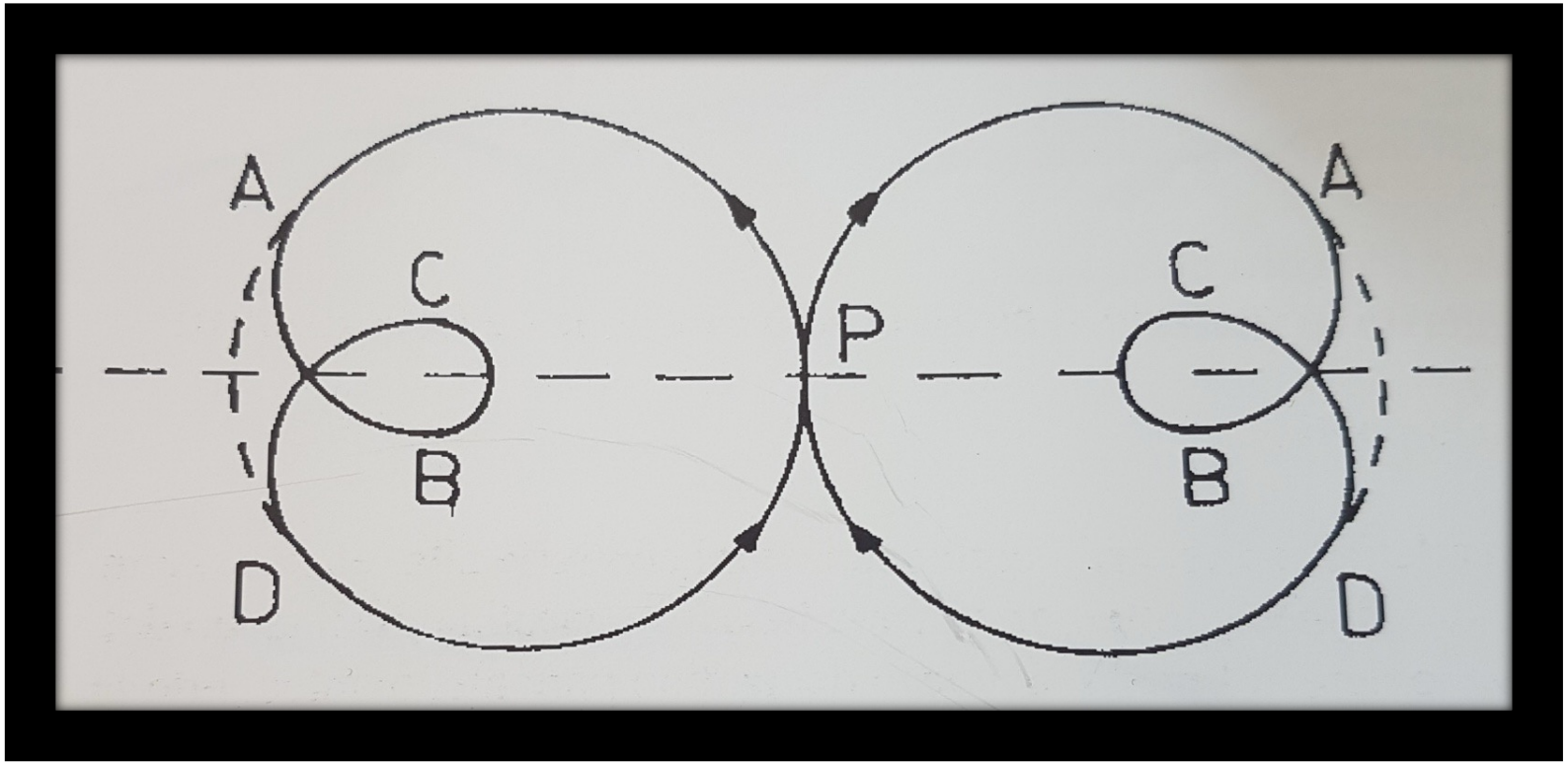
Candida Cocchi

PARTE 5

BOCCOLA

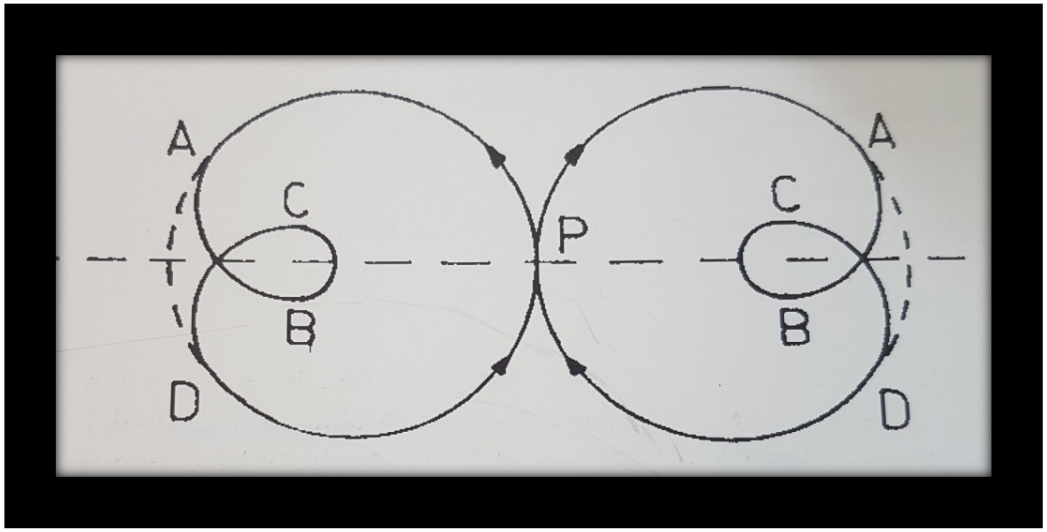
Candida Cocchi

BOCCOLA



La **boccola** si esegue percorrendo un tracciato formato da quattro archi di tre raggi differenti, raccordati tra loro in modo da ottenere un'unica traccia. Si effettua quindi nei punti A-B-C-D un aumento o diminuzione del filo ottenuta dall'aumento o diminuzione dell'inclinazione .

Candida Cocchi



- il punto A è il punto di raccordo tra il cerchio grande e quello medio
- Il punto B è il punto di raccordo tra il cerchio medio e quello piccolo
- Il punto C è il punto di raccordo tra il cerchio piccolo e quello medio
- Il punto D è il punto di raccordo tra il cerchio medio e quello grande

Candida Cocchi

- Al punto A inizia un graduale aumento di inclinazione/ pressione del filo dovuto anche ad una maggiore tensione di contrasto di braccia e spalle, in questo modo si incomincerà ad alleggerire una ruota che sarà sempre quella posizionata diagonalmente rispetto a quella di maggiore pressione

- Tra il punto B e il punto C vi è una più significativa pressione del filo che a volte può permettere di vedere la ruota alleggerita o alzata

- Tra il punto C e il punto D vi sarà un progressivo alleggerimento del filo che porterà ad avere l'inclinazione di partenza

PER UN MIGLIOR APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DELLA BOCCOLA

Essendo la boccola un esercizio molto complesso e perciò di difficile apprendimento, si consiglia:

1. Fare eseguire all'atleta esercizi di solo filo senza eseguire la parte dell' "occhiello", cioè solo il cerchio grande, per assimilare la differenza di inclinazione tra cerchio e boccola, apprendere quando e dove passare la gamba libera ed eventualmente a seconda della tecnica quando avviene il cambio delle braccia

2 .Per facilitare l'apprendimento dell'esecuzione anche dell'occhiello, si consiglia di far eseguire all'atleta una boccola immaginaria (senza traccia) anche di raggio leggermente maggiore. Così facendo l'atleta non avrà il problema di seguire la traccia ma avrà solo la concentrazione posta sull' inclinazione e ai movimenti che dovrà fare nei punti prestabiliti

Candida Cocchi

3. Eventualmente dividere l'esecuzione in vari punti:

- dalla partenza al punto A – dalla partenza al punto B – dalla partenza al punto C ecc……

4. Anche quando l'atleta eseguirà la boccola "bene", si consiglia di continuare ad esercitarsi con la tecnica del punto 1 per acquisire sempre più la sensibilità e i tempi dei movimenti

BOCCOLA AVANTI ESTERNA DESTRA

Paragrafo 14



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI ESTERNA – PUNTO A



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI ESTERNA - PUNTO B



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI ESTERNA - CENTRO



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI ESTERNA - PUNTO C



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI ESTERNA - PUNTO D



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI INTERNA DESTRA
Paragrafo 15



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI INTERNA - PUNTO A



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI INTERNA - PUNTO B



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI INTERNA - CENTRO



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI INTERNA - PUNTO C



Candida Cocchi

BOCCOLA AVANTI INTERNA - PUNTO D



Candida Cocchi

FINE 5° PARTE

Candida Cocchi