CORSO UISP

LIBERO

SALTI

PARTE 2

Candida Cocchi

PARTE 2:

- Toeloop
- Salchow
- Flip

TOELOOP

L'atleta in posizione di bilanciato destro indietro esterno/piatto , con la gamba libera sinistra tesa dietro,e le braccia in controposizione, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante destra.
Successivamente, mediante una **puntata** della gamba sinistra **ad un quarto di rotazione** che crea un punto di arresto della velocità orizzontale e una leggera rotazione del busto nel senso della rotazione, si esegue lo stacco e la rotazione di 1 giro.
L'arrivo è in bilanciato destro indietro esterno.

Candida Cocchi

TOELOOP : PREPARAZIONE

Durante la preparazione è importante mantenere il FIANCO SINISTRO CHIUSO



TOELOOP: DISCESA DELLA GAMBA LIBERA

In contemporanea alla discesa della gamba libera avviene il movimento di discesa delle BRACCIA e la TORSIONE del busto



TOELOOP: PUNTATA

La PUNTATA avviene dietro, a minimo UN PATTINO di distanza dal portante e aperta al massimo di ¼, con la gamba sinistra che si flette e punta leggermente incrociata, appoggiando a terra tutta la base del freno e le due ruote avanti



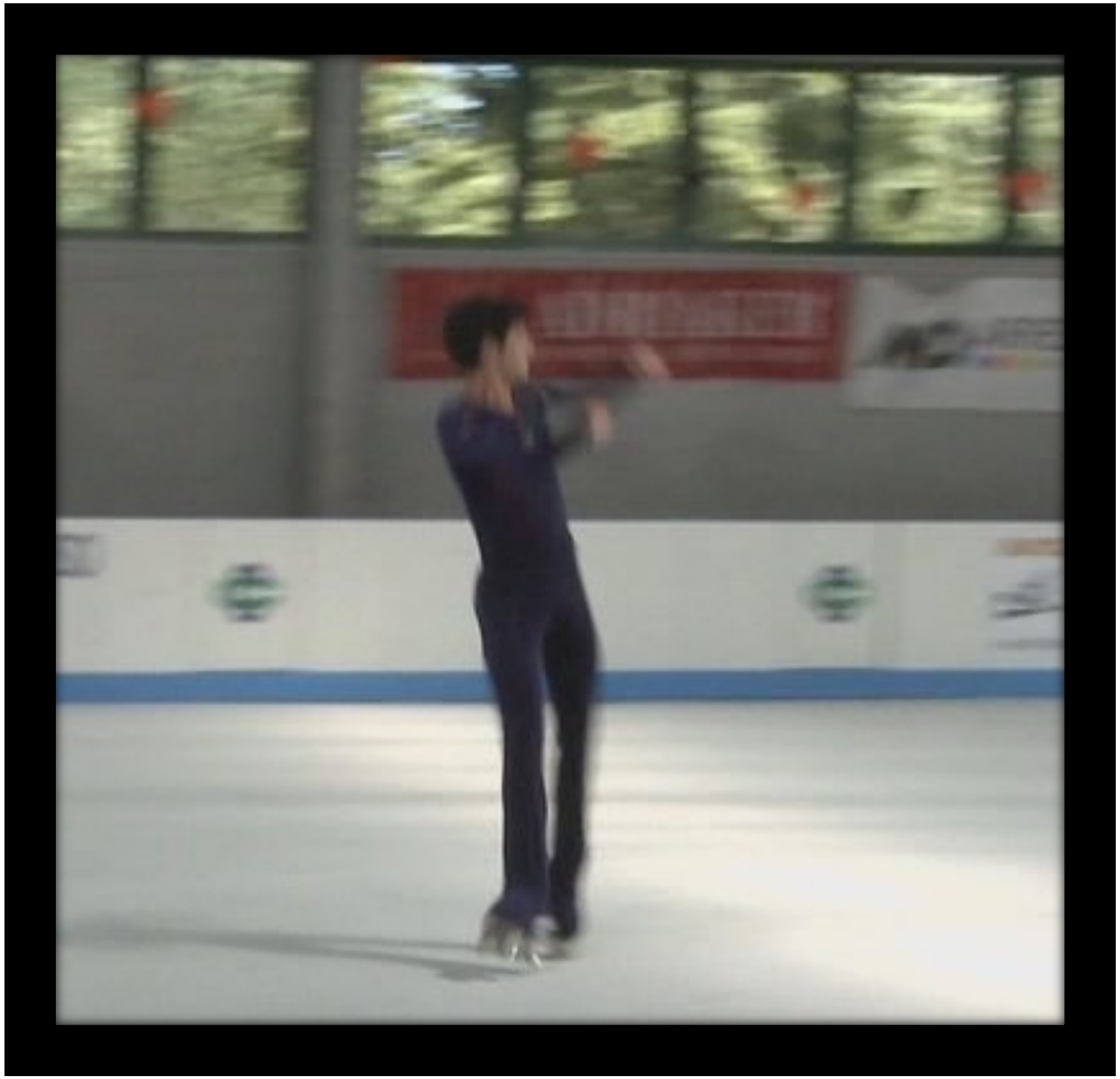
TOELOOP: PUNTATA



Candida Cocchi

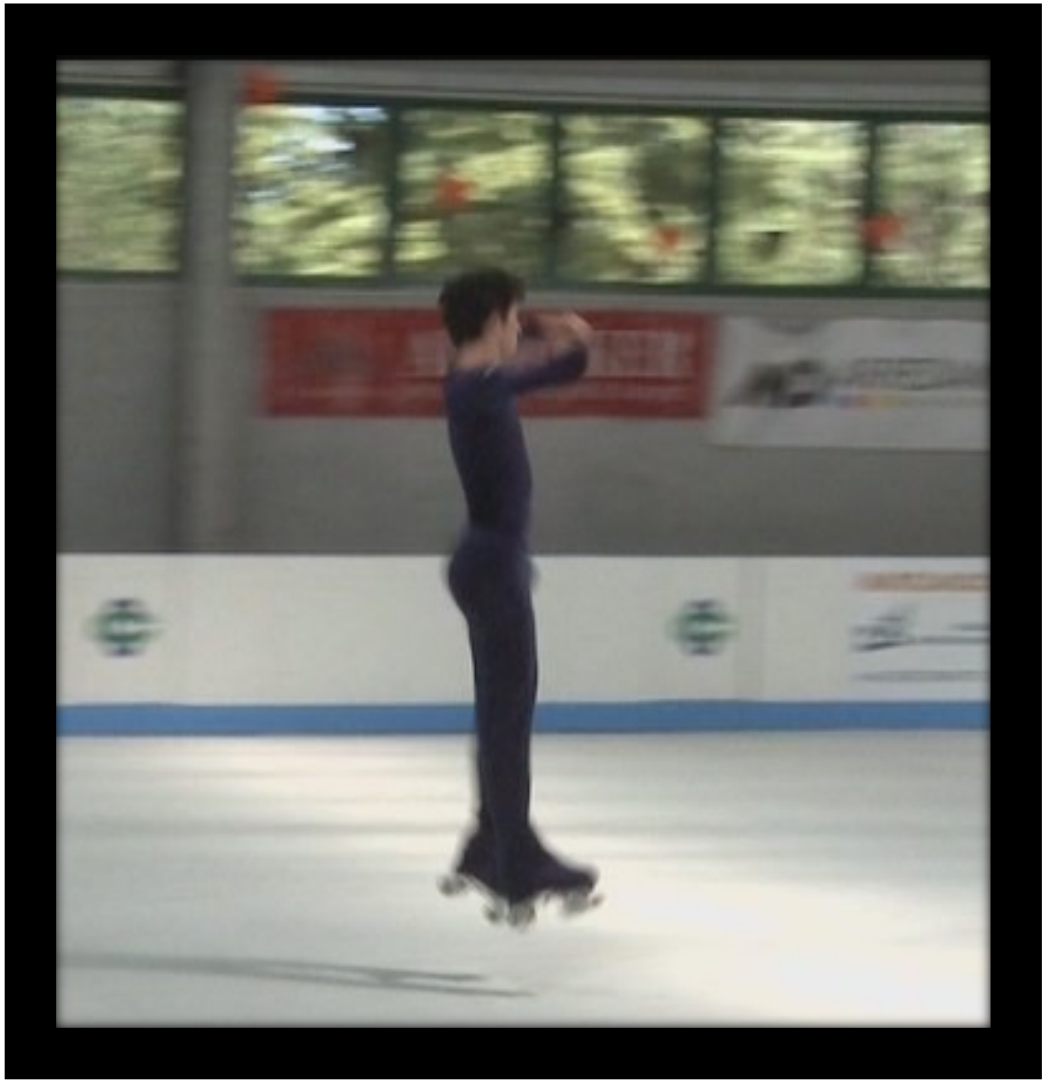
TOELOOP: SCORRIMENTO

In seguito alla puntata, il piede destro scorre, supera il sinistro e si stacca da terra per conseguenza della DISTENSIONE delle gambe



TOELOOP: STACCO A 2 PIEDI

Il piede destro stacca effettivamente prima del sinistro, ma non è permesso il lancio della gamba libera dopo la puntata



SALCHOW

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro indietro interno/piatto, esegue un semipiegamento della gamba portante e una rotazione della gamba libera

Successivamente, durante la fase di caricamento, l'atleta aumenta il piegamento sulla portante, le braccia scendono contemporaneamente al piegamento ed avvicinamento della gamba libera alla portante coordinata con una torsione del busto nel senso della rotazione e da una maggiore pressione sul filo interno: si crea un interno piccolo e rapido che culmina nel freno.

Si approfitta del momento di arresto del sinistro per distendere la portante, far salire il ginocchio destro e le braccia

Mediante la distensione della sinistra si sposta il peso da sinistra a destra, preparandosi per la fase di volo

L'arrivo è in bilanciato indietro esterno destro

Candida Cocchi

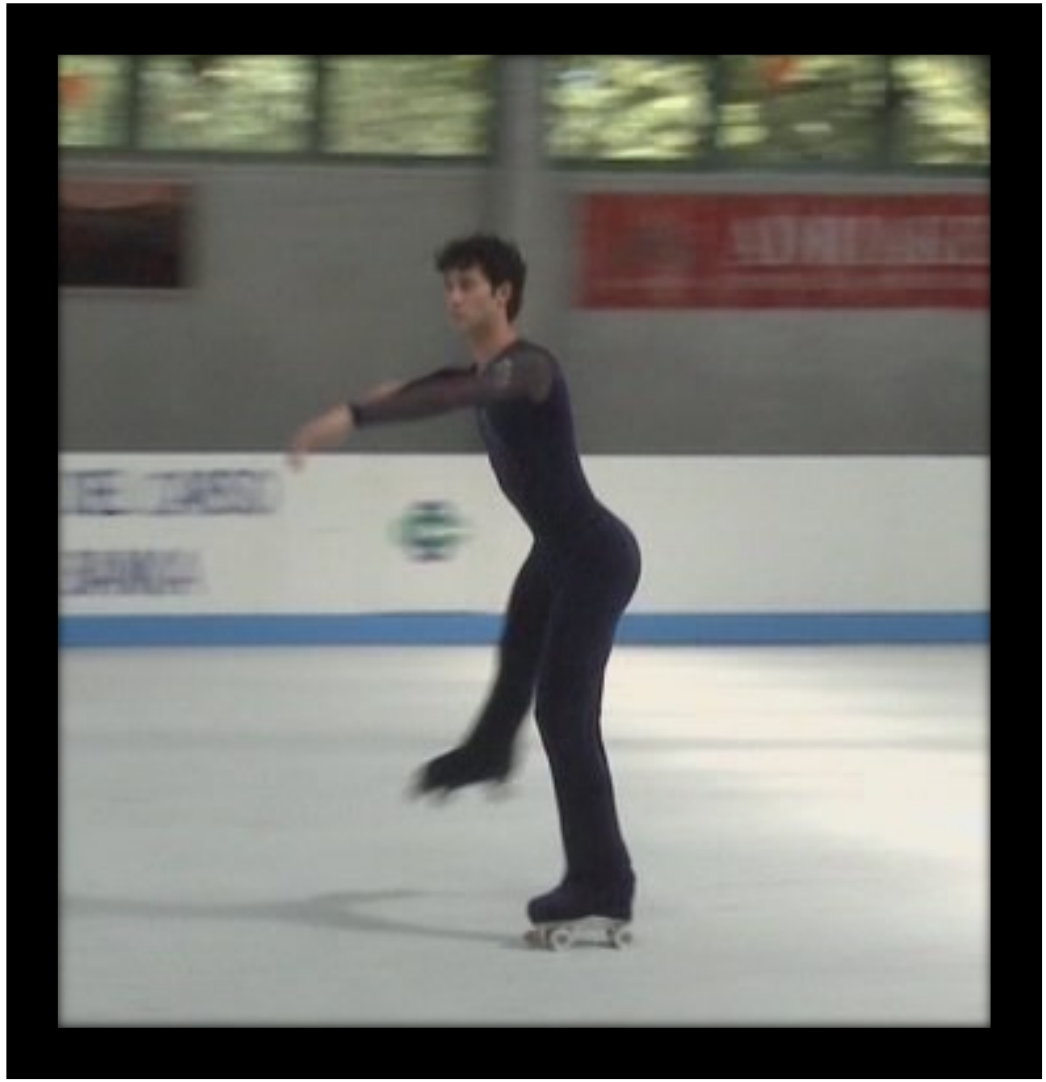
SALCHOW: PREPARAZIONE

Può essere fatta in rettilineo o su una curva indietro interna



SALCHOW: ROTAZIONE GAMBA LIBERA

Durante la fase di rotazione della gamba libera attorno alla portante si deve mantenere il piede sinistro dritto e su un filo piatto, senza iniziare un interno lungo e grande



SALCHOW: ROTAZIONE GAMBA LIBERA

Essendo un salto che comporta una rotazione della gamba libera, richiede MOBILITA' e COORDINAZIONE, quindi l'atleta deve fare esercizi specifici anche a secco, per mantenere il busto controllato ed eretto fino allo stacco



Candida Cocchi

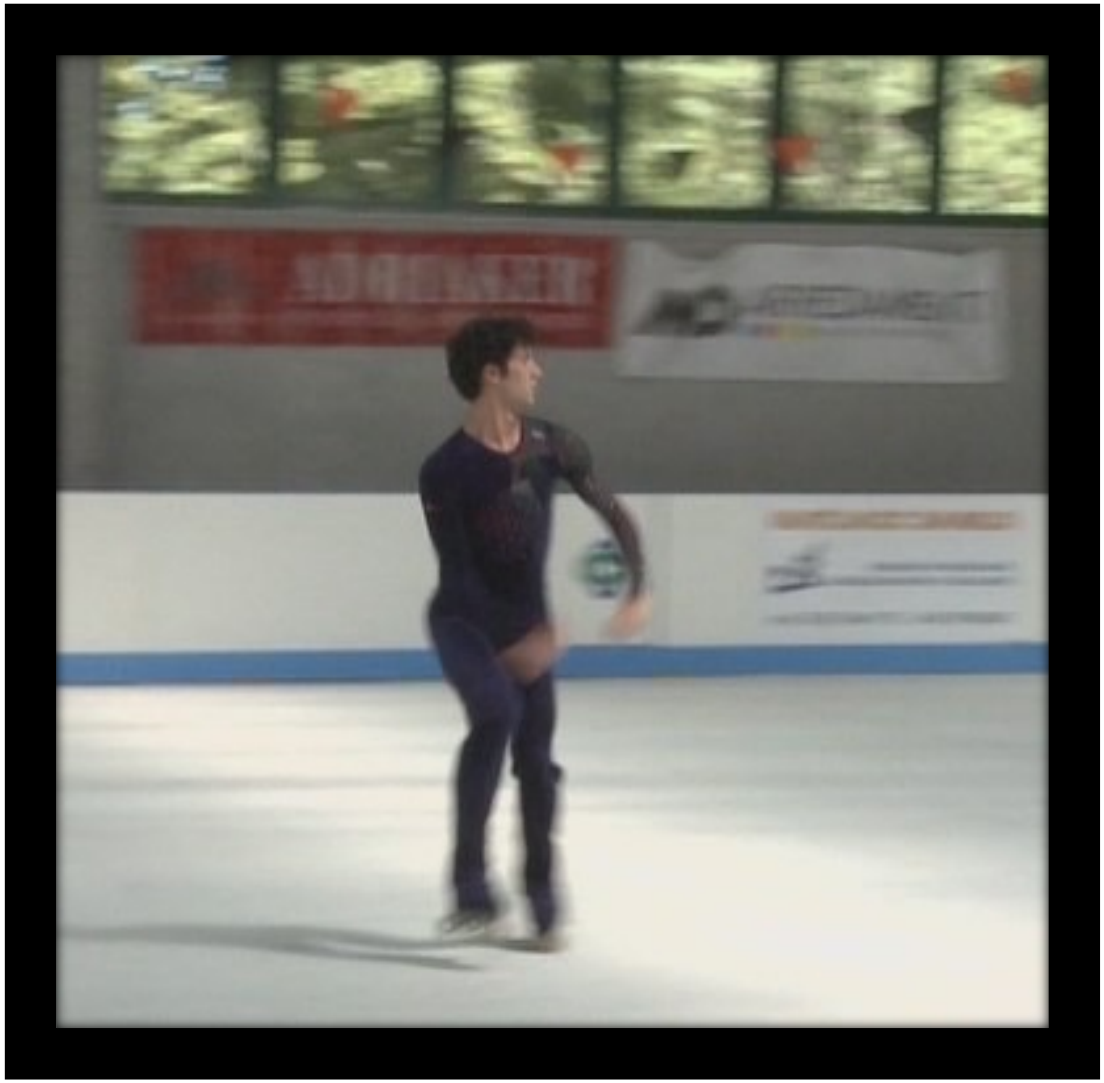
SALCHOW: CARICAMENTO

L’atleta aumenta il piegamento sulla portante, le braccia scendono contemporaneamente al piegamento ed avvicinamento della gamba libera alla portante coordinata con una torsione del busto nel senso della rotazione e da una maggiore pressione sul filo interno: si crea un interno piccolo e rapido che culmina nel freno.



SALCHOW: CARICAMENTO

Nell'attimo in cui si appoggia il freno si deve immediatamente staccare, il tempo di contatto è minimo



SALCHOW: STACCO

Si approfitta del momento di arresto del sinistro per distendere la portante, far salire il ginocchio destro e le braccia



Mediante la distensione della sinistra si sposta il peso da sinistra a destra, preparandosi per la fase di volo

FLIP

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro indietro interno/piatto , esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante.

A differenza del salchow la gamba libera, dopo aver eseguito l'allungamento, scende fino a puntare, bloccando la velocità orizzontale e trasformandola in verticale.
Per conseguenza di questa azione, il piede sinistro , dopo la puntata del destro, prosegue sulla traiettoria che sta percorrendo.

La **puntata** stessa dovrebbe essere:
- dietro, almeno ad un pattino di distanza, o a metà della distanza creata tra pattino portante sinistro e freno destro, per permettere al piede sinistro di scorrere sulla traiettoria scelta
- non troppo interna ma parallela dietro

Candida Cocchi

Nella fase di puntata il pattino destro che punta, crea un momento di ATTRITO necessario a trasformare la velocità orizzontale in verticale.

Dopo la puntata e lo scorrimento, il piede sinistro si alza da terra, e la gamba sinistra esegue ancora un po' di slancio verso dietro in posizione distesa o flessa per poi essere richiamata incrociata davanti alla gamba destra.

L'atterraggio è su un bilanciato destro indietro con gamba libera sinistra incrociata; successivamente si eseguirà la posizione di arrivo come già vista per gli altri salti.

Candida Cocchi

FLIP: PREPARAZIONE



Candida Cocchi

FLIP: PREPARAZIONE

Una cosa molto importante è far sentire all'atleta l'allineamento dell'asse portante e la traiettoria di percorrenza giusta: questa sarà la base di un buon flip.



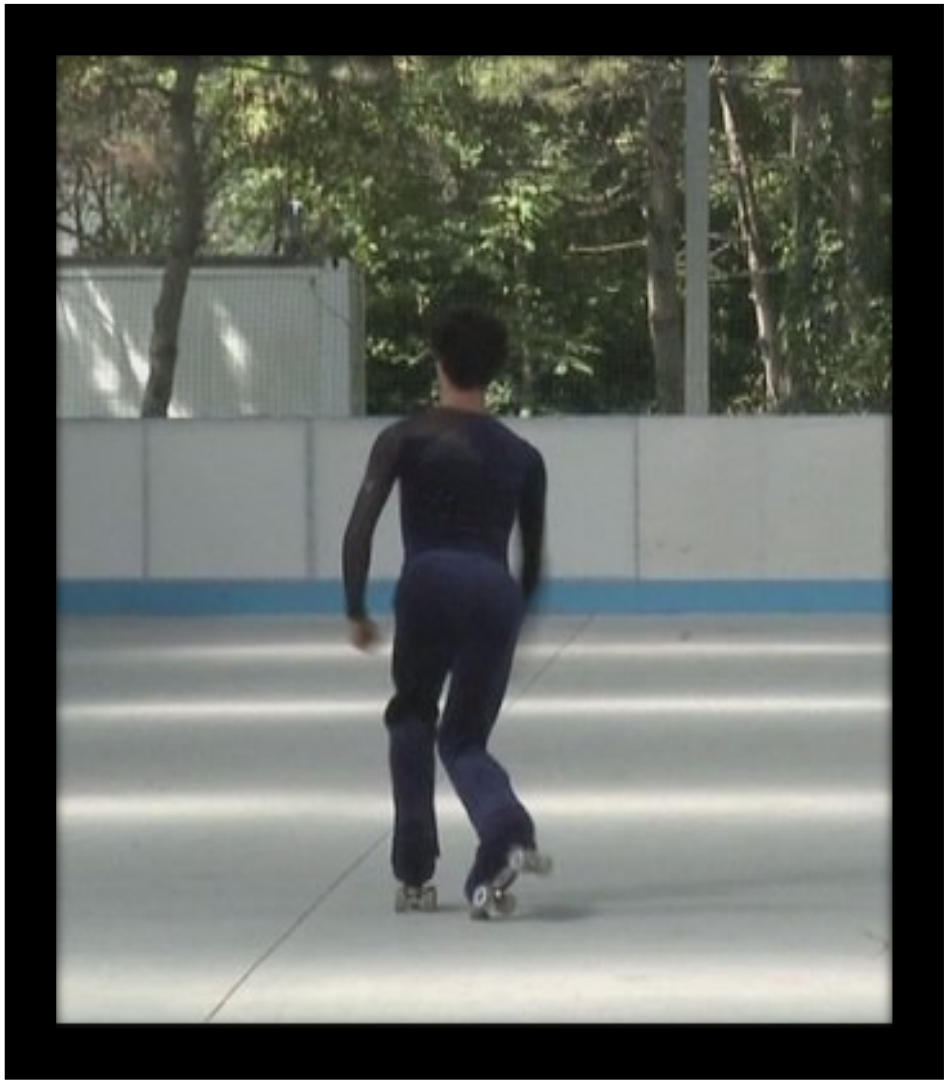
Candida Cocchi

FLIP: PUNTATA

Mediante una puntata della gamba libera si crea un punto di arresto della velocità orizzontale e una torsione del busto nel senso della rotazione.

Le BRACCIA non devono ruotare larghe verso sinistra.

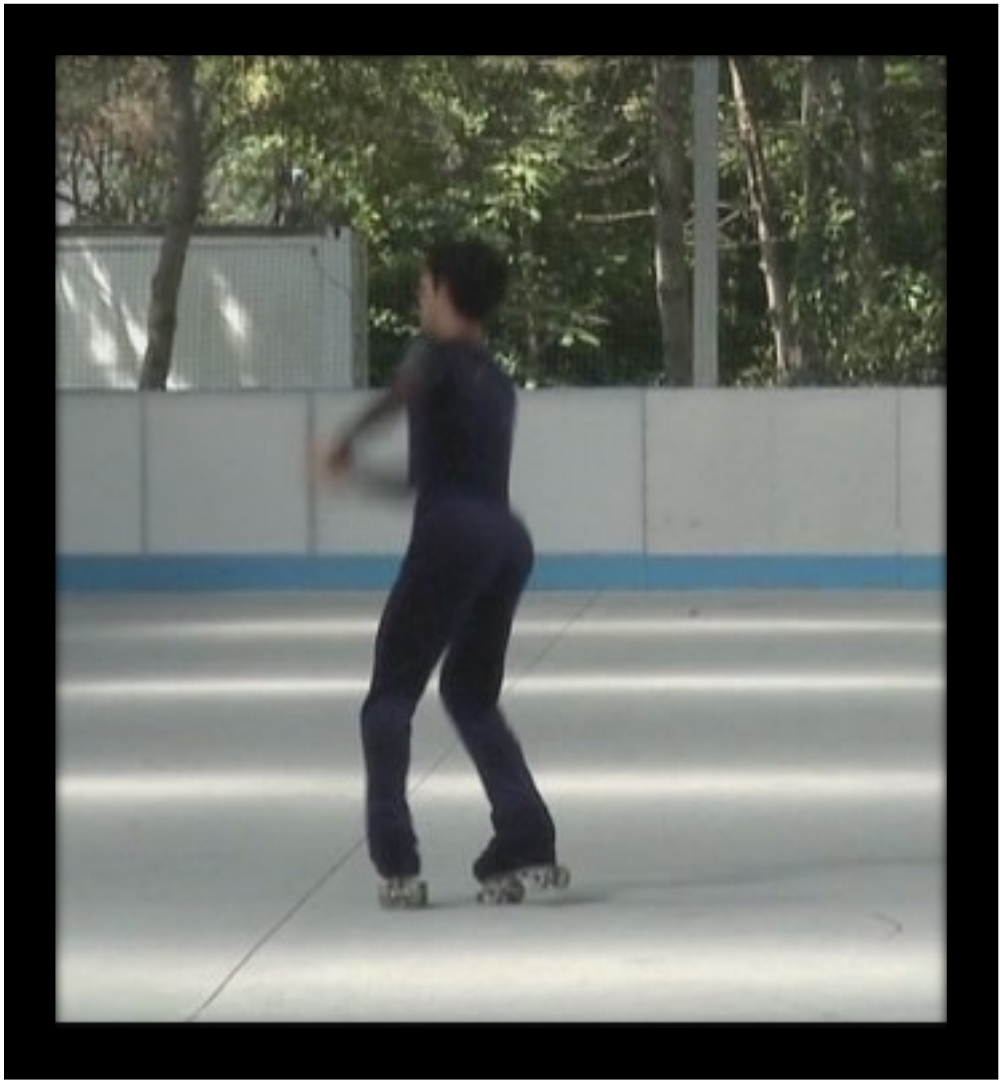
La PUNTATA non deve essere troppo vicina e/o troppo laterale.



Candida Cocchi

FLIP: SCORRIMENTO

Come tutti i salti puntati dal momento dell'appoggio del freno si deve vedere la RAPIDITÀ' dello stacco, anche se il freno leggermente ruota su se stesso .



Candida Cocchi

FLIP: STACCO



Candida Cocchi

FINE 2° PARTE

Candida Cocchi