CORSO UISP

LIBERO

SALTI

PARTE 3

Candida Cocchi

PARTE 3:

- Lutz
- Rittberger o Loop
- Thoren

LUTZ

Le fasi sono le stesse del flip, si differenzia nel filo di partenza che è sinistro indietro esterno e che deve essere mantenuto fino al momento dello stacco.

Si preferisce far precedere la pressione sul filo esterno da un incrocio della gamba libera (destra) rispetto alle sinistra, quasi ad indicare una nuova direzione da seguire aumentando progressivamente l'inclinazione del corpo in esterno e la torsione del busto.

Subito prima della puntata, durante e dopo la puntata, c'è un alleggerimento della ruota indietro interna del piede sinistro e perché questo avvenga il peso sul pattino deve essere maggiormente sul carrello avanti.

LUTZ

Si preferisce far precedere la pressione sul filo esterno da un incrocio della gamba libera (destra) rispetto alle sinistra, quasi ad indicare una nuova direzione da seguire aumentando progressivamente l'inclinazione del corpo in esterno e la torsione del busto.



LUTZ



Candida Cocchi

LUTZ

La puntata avviene ad una distanza laterale di circa un pattino, intraruotata e dietro, mentre il piede sinistro continua sulla sua traiettoria in esterno.



LUTZ



LUTZ



RITTBERGER o LOOP

Il loop è un salto che si stacca ed arriva sul piede destro.

Se dovessimo equiparare la sua esecuzione ad un altro esercizio del pattinaggio potremmo farlo con una trottola esterna indietro.

Può essere staccato dalla ruote o dal freno.

Il salto da un giro normalmente è staccato dalle ruote e sarà utile nel futuro come salto di collegamento quando sarà inserito nelle combinazioni di salti, per mantenere la velocità tra un salto e l'altro.
Dall'esecuzione del doppio in avanti, è normalmente staccato dal freno per aumentare l'altezza del salto e per impostare la tecnica idonea ad eseguire il triplo loop.

Candida Cocchi

RITTBERGER o LOOP

Il salto parte da un bilanciato destro indietro piatto o esterno, con gamba libera tesa avanti e braccia in posizione.

Con un piegamento verso il basso della gamba destra e un avvicinamento della gamba sinistra, si esegue un caricamento che, insieme ad un anticipo del busto, porta ad eseguire la fase di spinta/stacco.

Questa fase unisce la forza della gamba portante in distensione allo slancio della gamba libera e delle braccia verso l'alto.

Dopo lo stacco la gamba libera si incrocia davanti al busto, senza cercare una chiusura esagerata trattandosi solo di eseguire un giro.

L'atterraggio, con la gamba libera incrociata davanti, segue poi le posizioni di tutti gli altri salti.

Candida Cocchi

RITTBERGER: CARICAMENTO

L'atleta, in posizione di bilanciato esterno indietro, con la gamba sinistra tesa avanti, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante destra.



Candida Cocchi

RITTBERGER: ANTICIPO



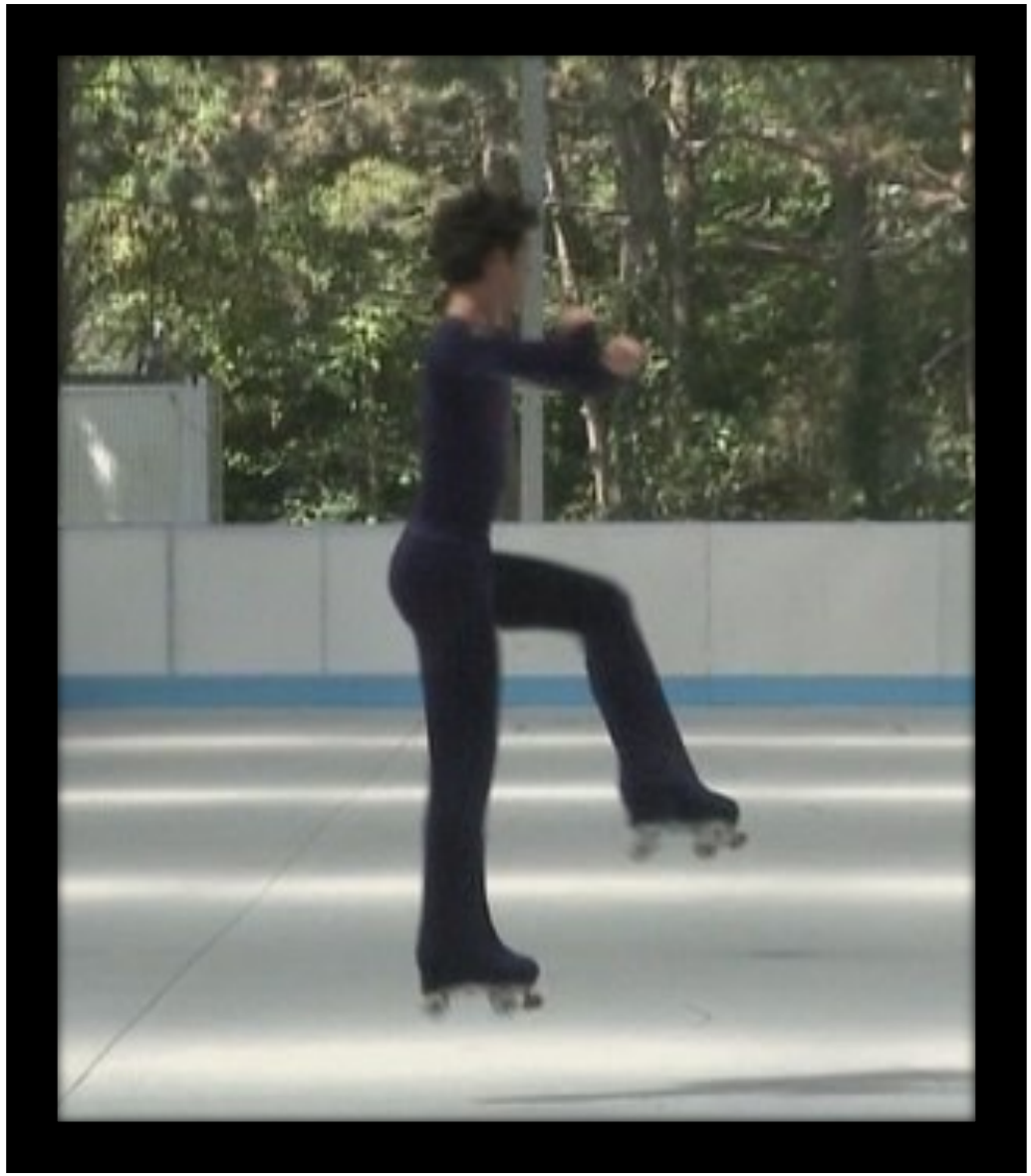
Candida Cocchi

RITTBERGER: STACCO

Mediante l'avvicinamento della gamba libera alla portante, con conseguente distensione della gamba portante, slancio e flessione della gamba libera, esegue lo stacco



RITTBERGER: ASSE DEL CORPO



THOREN

Nelle prime fasi si esegue come un rittberger.

Nella fase di volo la gamba sinistra viene avvicinata predisponendosi per l 'atterraggio che avviene dopo un giro di rotazione in bilanciato indietro sinistro interno/piatto.

THOREN: CARICAMENTO



Candida Cocchi

THOREN: STACCO



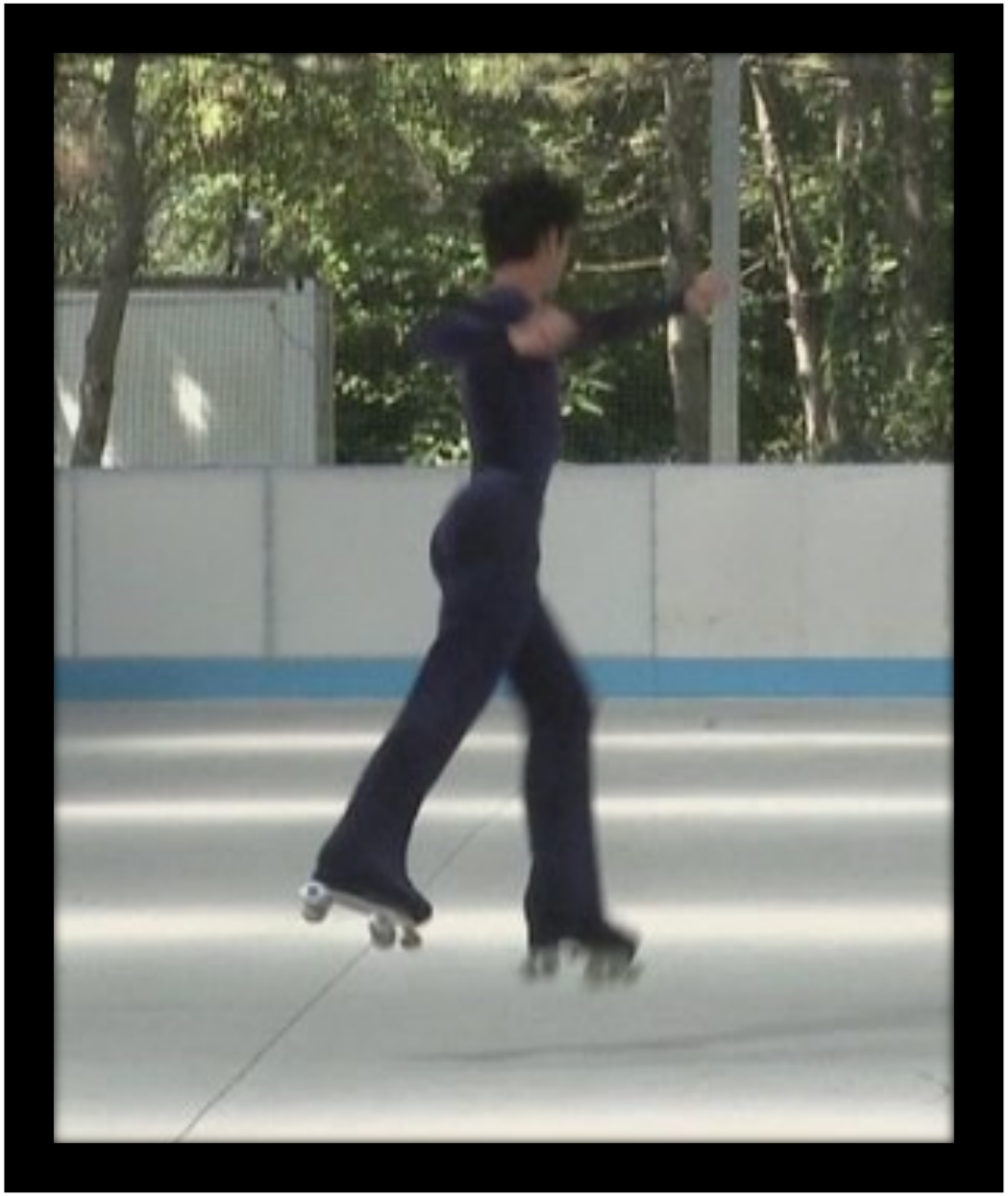
Candida Cocchi

THOREN: INIZIO SCAMBIO GAMBE



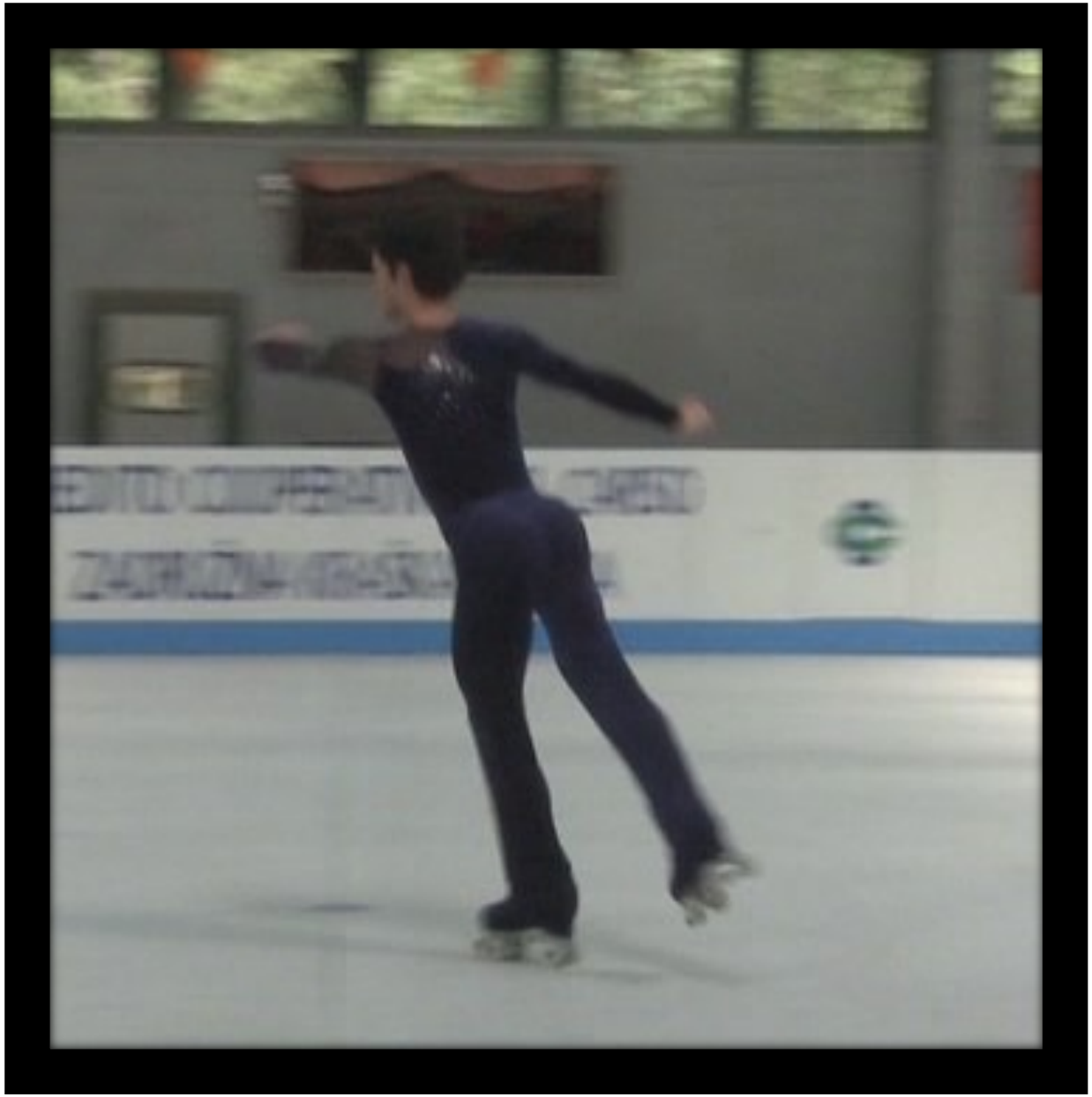
Candida Cocchi

THOREN: SCAMBIO GAMBE



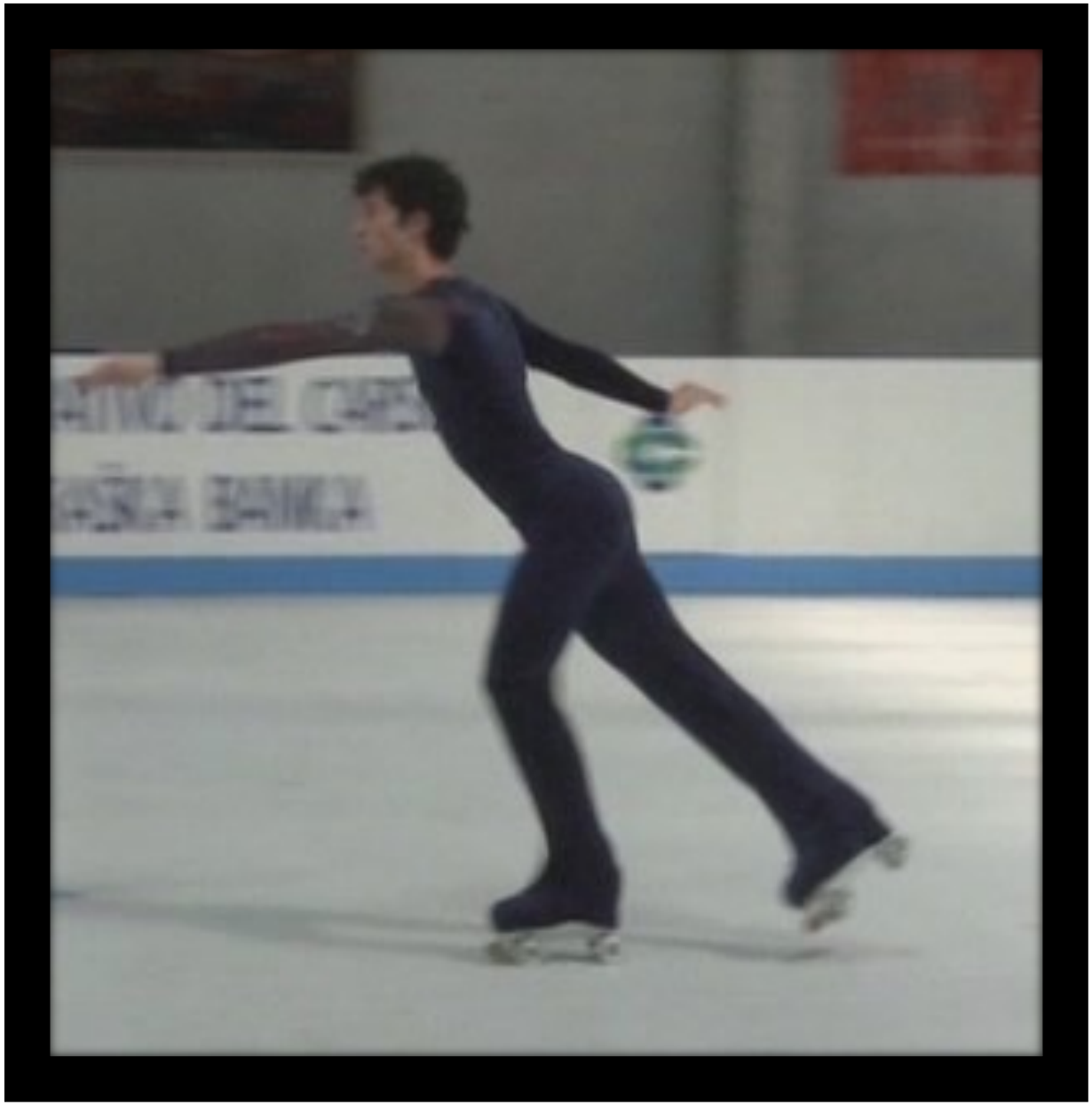
Candida Cocchi

THOREN: FINE SCAMBIO GAMBE



Candida Cocchi

THOREN: ATTERRAGGIO



Candida Cocchi

FINE 3° PARTE

Candida Cocchi