CORSO UISP

LIBERO

SALTI

PARTE 4

Candida Cocchi

PARTE 4:

- Combinazione di salti
- Sequenza di salti
- Axel
- Come aumentare la rotazione nei salti

COMBINAZIONE DI SALTI

Viene così definita una successione di salti nella quale il piede e il filo di arrivo di un salto coincide con il piede e il filo di partenza del salto successivo

SEQUENZA DI SALTI

Viene così definita una successione di salti nella quale tra una salto e l'altro viene posto un elemento di pattinaggio (tre, travelling, mohawk, cross….)

AXEL

L'atleta, in posizione di bilanciato sinistro avanti esterno, con la gamba libera destra indietro tesa o leggermente flessa, esegue il caricamento tramite il semipiegamento della gamba portante sinistra.
Successivamente, mediante la distensione della stessa coordinata con lo slancio in avanti della gamba libera e delle braccia, esegue lo stacco e la rotazione richiesta di 1 giro e mezzo.
La posizione di arrivo è in bilanciato destro indietro esterno.
Normalmente il salto viene preceduto da una posizione di bilanciato destro indietro esterno, l'atleta poi tramite un mohawk assume la posizione iniziale di partenza di bilanciato sinistro avanti esterno.

Candida Cocchi

Tutti i salti precedentemente descritti, mantenendo inalterata l'esecuzione, possono essere doppi o tripli, eseguendo in aria 2 o 3 rotazioni

COME AUMENTARE LA ROTAZIONE NEI SALTI

Importante è la fase in cui il pattinatore cerca di imprimere un moto rotatorio al proprio corpo, per poter eseguire il numero di giri richiesti dal salto.

Un ruolo importante è dato dal BUSTO e dagli ARTI SUPERIORI : infatti una loro RAPIDA TORSIONE nel verso della rotazione del salto prima dello stacco da terra genererà una spinta (tutto questo perché una volta in aria, per inerzia, tenderà a mantenere lo stato di moto rotatorio, trascinando in esso anche le parti che inizialmente non erano state slanciate).

Per questo, più la TORSIONE sarà RAPIDA, maggiore sarà la **VELOCITÀ' di ROTAZIONE**.

Candida Cocchi

Per quanto riguarda i **SALTI PUNTATI**, possiamo vedere che un altro contributo per la rotazione ci viene dalla PUNTATA stessa.
Effettuando uno spostamento del peso dal piede portante a quello di puntata, una parte del corpo viene bruscamente frenata, mentre la rimanente risulta accelerata rispetto alla prima, per inerzia. Si crea così un PUNTO di ARRESTO che andrà ad aumentare la spinta per la rotazione

Poiché la DURATA della fase aerea del salto dipende dall'ALTEZZA MASSIMA raggiunta, se ne deduce che per aumentare il **TEMPO di VOLO** bisogna fare il salto più alto

Esiste tuttavia la possibilità d i variare la VELOCITA' di ROTAZIONE in volo variando la **DISTANZA degli ARTI** dall'asse di rotazione.
Se questi vengono rapidamente avvicinati la velocità di rotazione aumenta

FINE 4° PARTE

Candida Cocchi