CORSO UISP

LIBERO

TROTTOLE

PARTE 2

Candida Cocchi

PARTE 2:

- Tipi di trottole (famiglie) :trottole abbassate
- Tipi di trottole (famiglie): trottole ad angelo
- Tipi di trottole (famiglie): trottole ad alto livello
- Le posizioni difficili
- Come combinare le trottole
- Metodologia d'insegnamento

2. LE TROTTOLE ABBASSATE

La **gamba portante** è piegata e il **bacino** risulta almeno all'altezza del ginocchio portante

Rispettare FILI e CENTRATURA della corrispondente trottola di base

Dopo l'affondo di centratura è necessario STENDERE la gamba portante e solo successivamente abbassarsi

➡

Non è considerata corretta una trottola dove la gamba portante non effettua la **distensione**

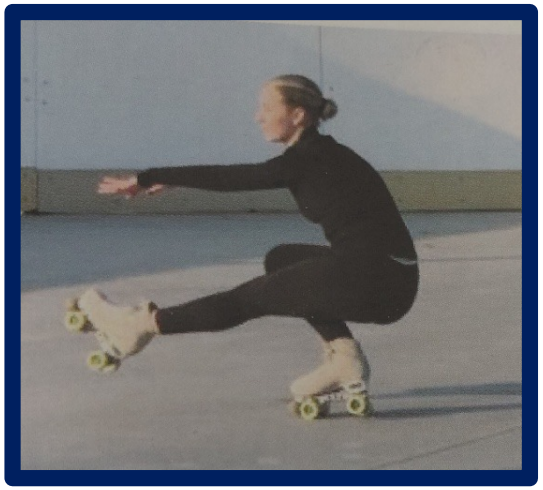
Candida Cocchi

TROTTOLE ABBASSATE DI BASE

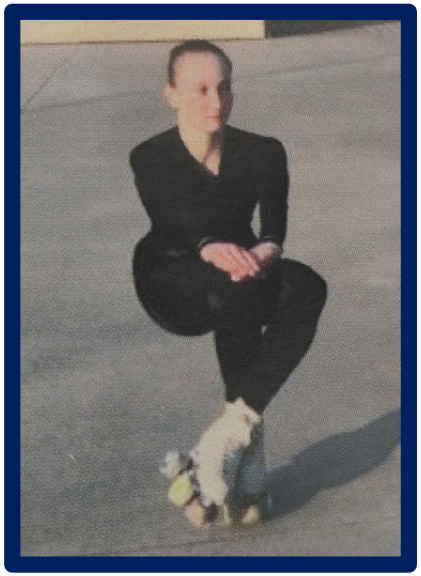
ABBASSATA INTERNA INDIETRO



ABBASSATA ESTERNA INDIETRO



ABBASSATA INTERNA AVANTI



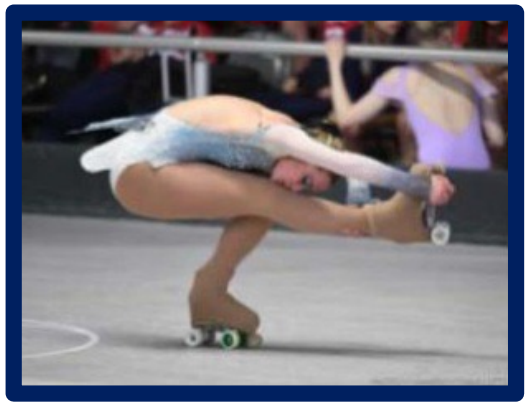
ABBASSATA ESTERNA AVANTI



Candida Cocchi

TROTTOLE ABBASSATE POSIZIONI DIFFICILI

SIT FORWARD



SIT SIDEWAYS



SIT BEHIND



SIT TWIST



Candida Cocchi

3. LE TROTTOLE AD ANGELO

Il **busto** è leggermente inarcato (contrazione della muscolatura dorsale e addominale, con i glutei in tensione)

La **gamba libera** forma una LINEA PARALLELA al terreno, la gamba portante è distesa, la posizione delle braccia è libera purché esteticamente corretta

Rispettare FILI e CENTRATURA della corrispondente trottola di base

CONSIGLI

Per l'impostazione e apprendimento delle trottole ad angelo la tecnica sperimentata consiglia la preparazione con la SEQUENZA di TRE, che può essere in posizione **verticale** o **ad angelo**.
La sequenza di tre è una successione di tre eseguiti rapidamente, per ottimizzare al meglio la VELOCITÀ', da ORIZZONTALE ad ANGOLARE.
E' fondamentale, per ottenere la trasformazione di queste due velocità che l'atleta nella fase precedente la centratura non dia eccessiva pressione ai fili, ricerchi un ritmo crescente ai tre e la traiettoria che effettua sia la più lineare possibile

Candida Cocchi

TROTTOLE ANGELO DI BASE

ANGELO ESTERNA INDIETRO



ANGELO ESTERNA AVANTI



ANGELO INTERNA INDIETRO



ANGELO INTERNA AVANTI



Candida Cocchi

TROTTOLE ANGELO POSIZIONI DIFFICILI

CAMEL FORWARD



CAMEL SIDEWAYS



CAMEL LAYOVER

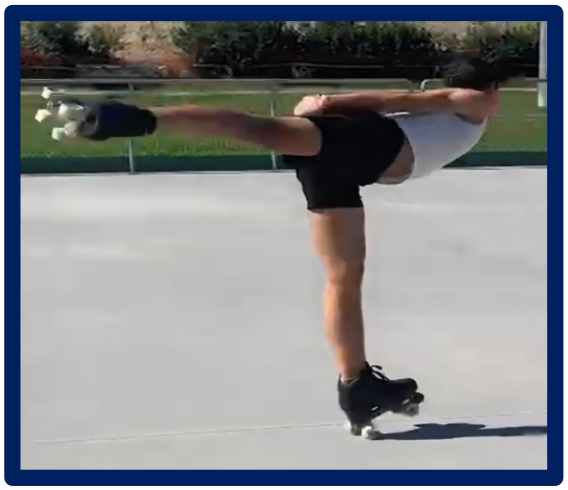


Candida Cocchi

4. TROTTOLE DI ALTO LIVELLO (con valore base)

HEEL FORWARD





HEEL BACKWARD





Candida Cocchi

4. TROTTOLE DI ALTO LIVELLO (con valore base)

BROKEN





INVERTED





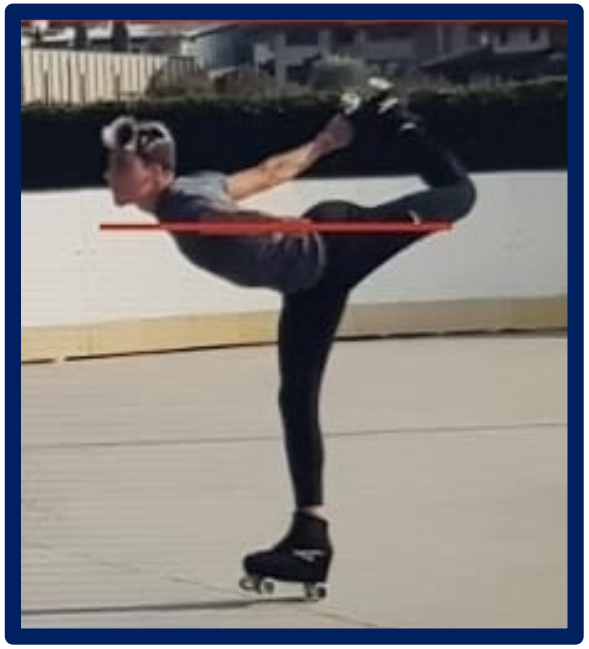
Candida Cocchi

TROTTOLE DI ALTO LIVELLO (con posizione difficile)

HEEL FORWARD
IN FORWARD POSITION



HEEL BACKWARD
IN FORWARD POSITION



Candida Cocchi

TROTTOLE DI ALTO LIVELLO (con posizione difficile)

HEEL SIDEWAYS



HEEL FORWARD LAYOVER



HEEL BACKWARD LAYOVER



Candida Cocchi

TROTTOLE DI ALTO LIVELLO (con posizione difficile)

INVERTED BRYANT



Candida Cocchi

COME COMBINARE LE TROTTOLE

1. CAMBIO FILO (TRE)

2. CAMBIO PIEDE

3. SALTO (possibile utilizzo del freno dove permesso)

4. CAMBIO POSIZIONE

METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO

CONTROLLO RUOTE/GOMMINI/STERZI

RIPASSO RUOTE (perno, peso, scorrimento, alleggerimento)

SPIEGAZIONE DI OGNI FASE DELLA TROTTOLA

INSERIMENTO DI OGNI FASE NEI VARI ESERCIZI DI ALLENAMENTO

UNIONE DELLE FASI STUDIATE

Candida Cocchi

FINE 2° PARTE

Candida Cocchi