



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 28

LEZIONE: 29 settembre

OBIETTIVO PRINCIPALE	Ricerca la percezione del carico sul pattino, con avanzamento del ginocchio e successivo piegamento estensione sull'arto carico. La spinta laterale sulle 4 ruote, solo dopo il carico corretto sul pattino può partire "la pennellata" e il conseguente spostamento del bacino che ci farà atterrare con distanza dei due pattini di "doppio palmo". RICERCA DEL CARICO CON ASSETTO NATURALE E FACILITA', INSERIMENTO DEL MOLLEGGIO DOPO L'ATTERRAGGIO. Aumento del piegamento sugli arti inferiori per 1 giro, ripetuto varie volte.
OBIETTIVO SECONDARIO	Sul giro di pista segnalato mantenere ritmo passi e traiettorie per lavori su 12---->8 giri. Il giro di pista "in testa". INSERIMENTO DEI SEGNALI A TERRA PER RICERCA TRAIETTORIE. Sui segnali a terra contare il numero di passi per 1 giro.

Gioco dell'ombra:

Sul giro di pista in coppie o in terne, impariamo a tenere il passo. Il cambio dato dall'allenatore o da soli. Pizzicare il body o il pantaloncino con la mano sinistra con braccio morbido (non teso).

Lavoro 10-12' con cambio ogni 2 giri.

Ricordo libero degli esercizi di tecnica:

Ogni bambino propone 1 esercizio, lo fa vedere, gli altri eseguono. A rotazione con gli altri bimbi del gruppo.

1 giro con gambe molto piegate:

- a- pattini a contatto sul terreno,
- b- + mani sulle ginocchia,
- c- pattinare staccando i pattini ma con pochi passi.

Corro veloce-penso-conto:

Lavoro su 2 giri, alternando chi sta in testa, iniziare a contare dalla prima spinta del SX in

curva.

2 giri per tutti i bambini presenti X 3-4 ripetizioni. Recupero 1 giro, 2 giri.

Staffetta: (con colla e pattini liberi, per migliorare le spinte laterali)

6 birilli slalom angolato,

1 giro a 8 con pattini a contatto,

1 accelerazione

1 giro sul cerchio con monopattino,

cambio

Esercizi proposti nelle lezioni precedenti "da ricordare":

1- Pennarello DX/SX con cambi di piede da posizione base,

2- Pennarello DX/SX con molleggi,

3- Cavalletto DX/SX,

4- Cavalletto DX/SX con molleggio,

5- Posizione base,

6- Forma il triangolo DX/SX,

7- Pennarello + spinta in rettilineo forma il triangolo (alternare i lati lunghi pista),

8- Pennarello + curva passo incrociato (pennarello sempre sul pattino SX, sollevarlo prima della curva, spingere in monopattino il DX atterrare SX e immediata spinta SXSXSXSX incrocio).