



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 35

LEZIONE: 1 dicembre

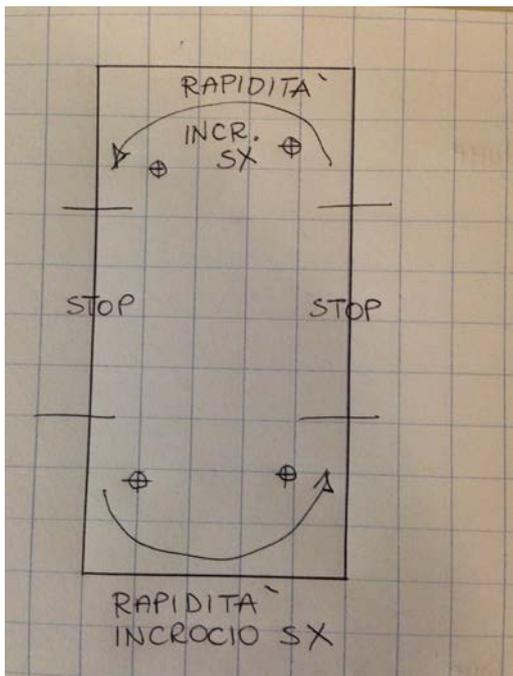
OBIETTIVO PRINCIPALE	Percepire il carico sul pattino dx/sx in rettilineo, passo incrociato, carrellamento
Obiettivo coordinativo	Differenziazione e ritmo esecutivo
Obiettivo tecnico	Gestione fondamentali nei settori della pista

Esercizi tecnici per i tre fondamentali:

1. Passo incrociato (spinte in curva)
2. Spinta rettilineo
3. Carrellamento

ESERCIZIO 1

Focalizzare l'attenzione dell'allievo sull'**esecuzione rapida del passo incrociato**, in particolar modo sulla spinta del sinistro (o destro se si lavora in senso orario) in curva.
4-5-6 spinte di sinistro complete su tutte le ruote, dopo l'ultima spinta del sinistro atterra il destro, il sinistro recupera e con entrambi i pattini a terra con peso equamente distribuito si assume la "posizione base" per il tratto rettilineo segnalato da birilli.



4-5 giri x 4-5 ripetizioni Recupero 60'-90'

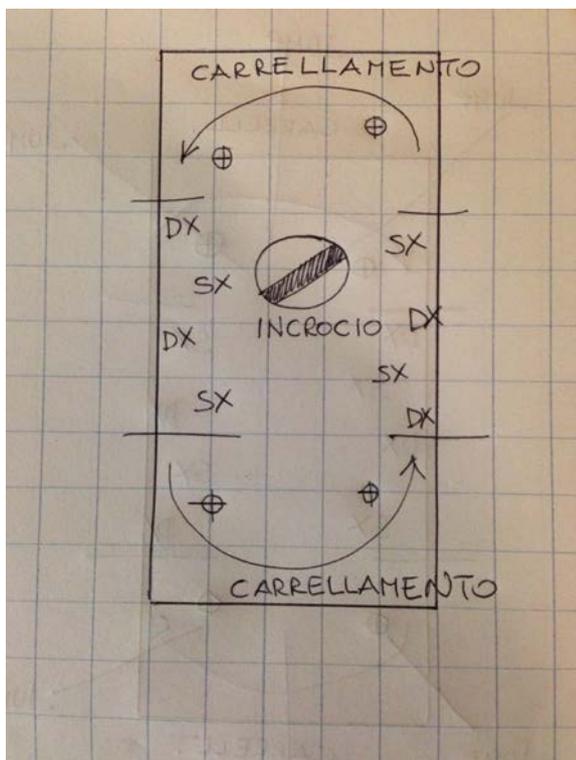
ESERCIZIO 2

Focalizzare l'attenzione dell'allievo sull'esecuzione rapida di **4 spinte in rettilineo**, iniziare con la spinta di destro nella zona indicata da birilli in rapida sequenza con completa estensione della gamba.

Divieto di incrocio!!!

Dopo l'ultima spinta di sx, l'allievo si trova carico sul destro con angolo al ginocchio chiuso (110° - 120°), il destro applica una leggera spinta per far assumere l'inclinazione dell'asse corporeo, mentre il sinistro recupera ponendosi parallelo a distanza "0-20" con carico uguale sui due pattini.

Ora tutta la curva dovrà essere affrontata in fase di carrellamento.



4-5 giri x 4-5 ripetizioni Recupero 60'-90'

ESERCIZIO 3

Il carrellamento non funziona!!!

Focalizzare l'attenzione dell'allievo sull'esecuzione rapida di 4 spinte in rettilineo, iniziare con la spinta di destro nella zona indicata da birilli in rapida sequenza con completa estensione della gamba.

Divieto di incrocio!!!

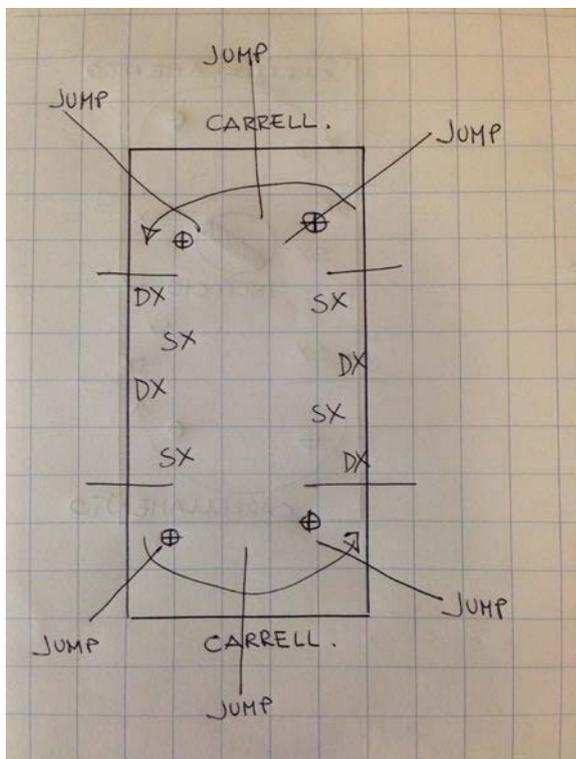
Dopo l'ultima spinta di sx, l'allievo si trova carico sul destro con angolo al ginocchio chiuso (110° - 120°), il destro applica una leggera spinta per far assumere l'inclinazione dell'asse corporeo, mentre il sinistro recupera ponendosi parallelo a distanza "0-20" con carico uguale sui due pattini.

Ora tutta la curva dovrà essere affrontata in fase di carrellamento, MA NON E' ESEGUITO CORRETTAMENTE.

La difficoltà di scaricare il peso sui due pattini in particolare sull'interno e la differenza di piegamento dei due arti (di solito l'esterno tende a estendersi), viene messa alla prova con tre ostacoli inseriti in ingresso/centro/uscita curva.

L'obiettivo è quello di spingere in alto e ricadere utilizzando i due arti in egual misura.

Osservare: chi non carica bene l'arto interno, spinge con l'esterno poi con l'interno e non ricade a piedi pari simultaneamente!!!



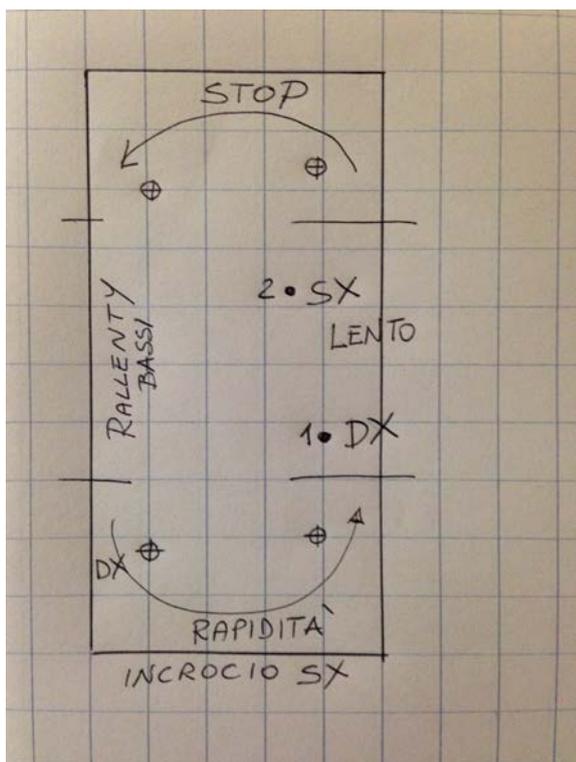
4-5 giri x 4-5 ripetizioni Recupero 60'-90'

ESERCIZIO 4

I fondamentali li abbiamo prima selezionati ora assembliamo il tutto in modo armonico e continuo...

La pista è suddivisa in 4 zone:

1. **Rallenty bassi**, si richiede di rallentare molto il movimento e stare molto bassi (l'attenzione sulla posizione del ginocchio avanti, poi il piegamento della coscia, poi bacino basso),
2. **Incrocio spinta sx rapido**, dal rallenty si arriva all'ingresso curva sul dx che spinge in "monopattino" poi partono le spinte del sx fino uscita curva,
3. **Spinte lente**, la velocità di uscita curva deve consentire solo due spinte nel rettilineo,
4. **Stop**, mantenere i pattini a terra come nel carrellamento... ma ci si alza completamente sugli arti inferiori per diminuire il più possibile la velocità per la zona 1.



6-8-10 giri x 4-5 ripetizioni Recupero 120"