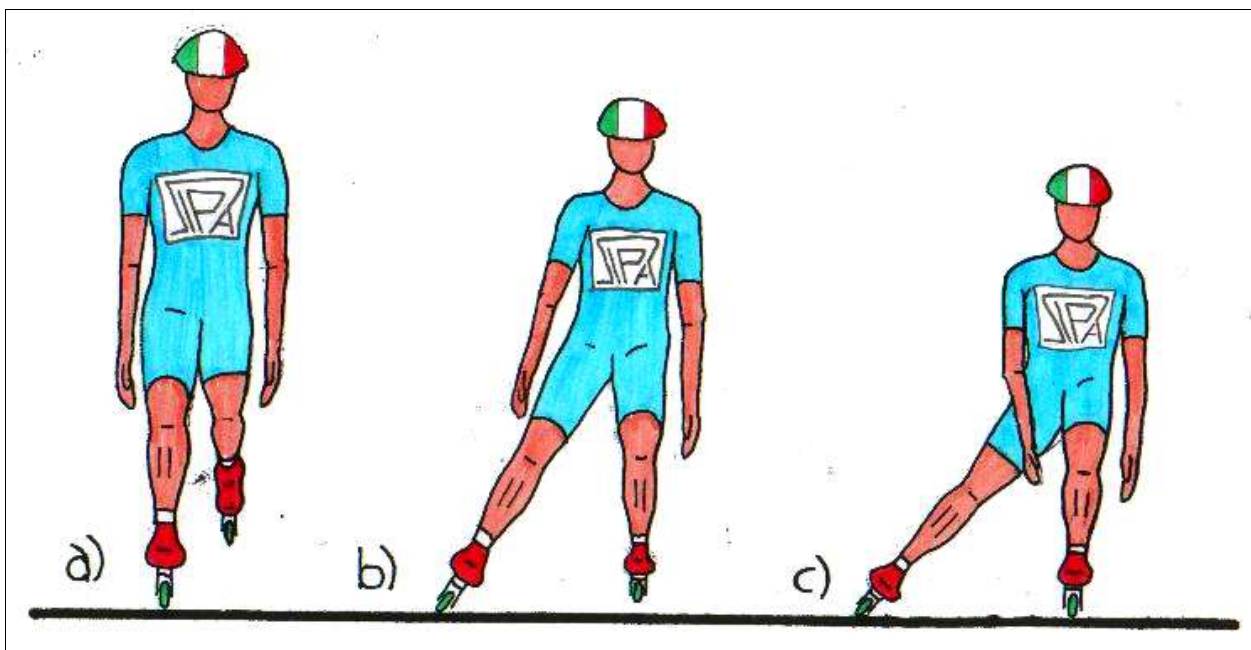


C) CADO...SPINGO...ESTENDO... APPOGGIO

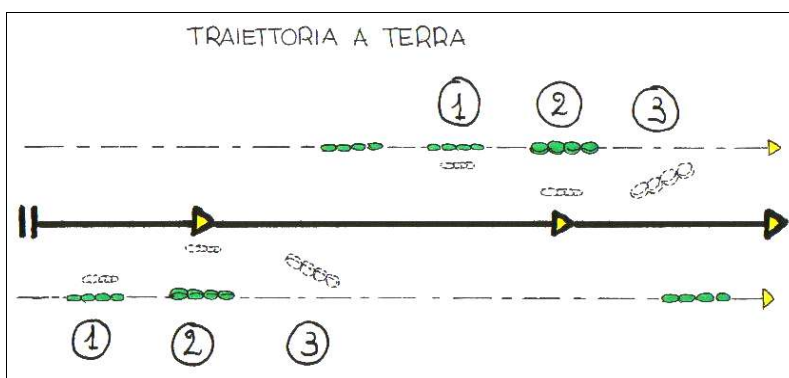
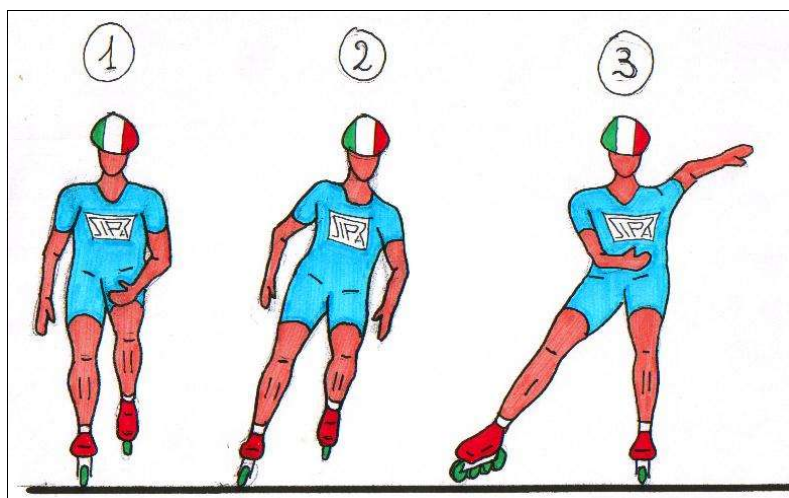


Individuazione dell'esercizio in aara

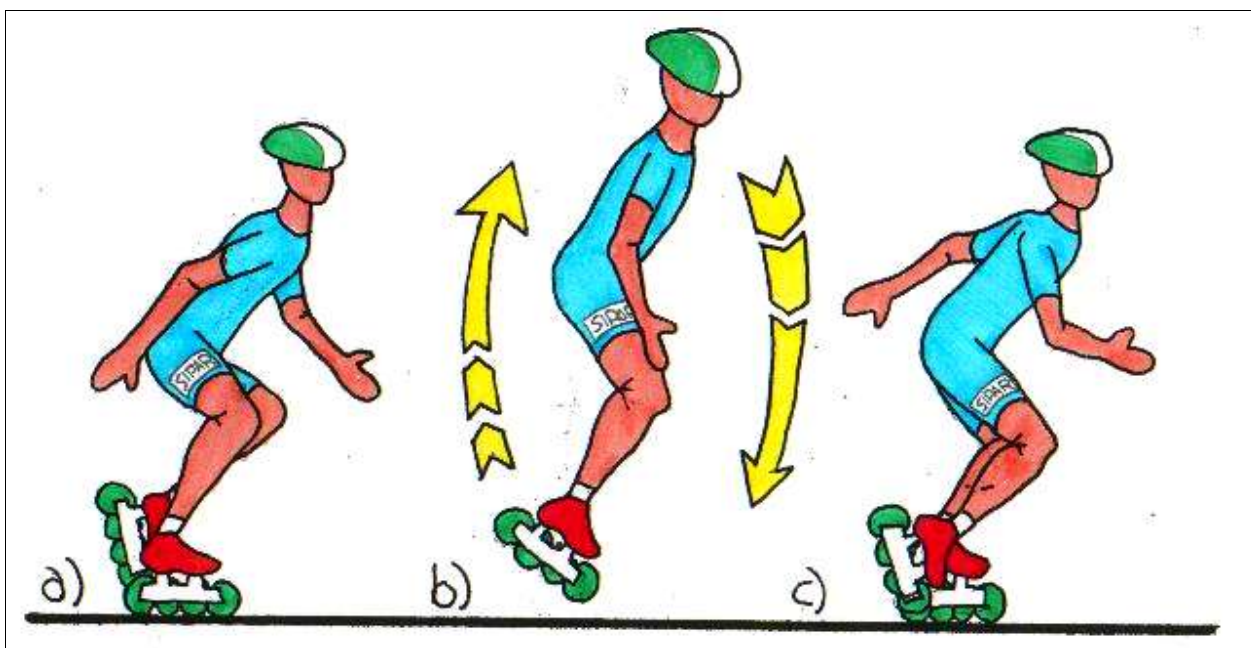
- **OBIETTIVO:** costruire il movimento di spinta sul rettilineo, indicare la sequenza motoria della spinta in rettilineo, ricercare la spinta laterale per mettere in moto la traslocazione del baricentro.
- **ESECUZIONE:** si può proporre l'esercizio sia sul posto che in movimento a seconda delle esigenze e del livello degli allievi. Con gli arti inferiori leggermente piegati (il piegamento verrà aumentato ad acquisizione del movimento), sollevare l'arto sinistro (figura A), il peso dell'arto sollevato farà cadere il corpo dalla sua parte a questo punto spingere ed estendere l'arto destro iniziando così la traslocazione del baricentro (figura B), simultaneamente all'estensione completa dell'arto destro, atterrare sul sinistro (figura C) mantenendo le traiettorie a terra dei due pattini parallele.
- **ERRORI:** non spostare il bacino con la caduta e la spinta, anticipare l'atterraggio di un arto, prima dell'estensione completa dell'altro, non atterrare con l'arto inferiore perpendicolare al terreno e con i 4 punti di riferimento non allineati.

C) CHIUDO ED APRO IL PACCHETTO

- **OBIETTIVO:** creare le condizioni di traslocazione del baricentro per effetto dell'estensione-spinta degli arti inferiori.
- **ESECUZIONE:** segnalare o utilizzare una linea sulla zona di esecuzione dell'esercizio. Prendere velocità e posizionarsi come in figura 1 (pacchetto chiuso), con il carico distribuito su tutte le ruote. Iniziare l'estensione-spinta laterale, come in figura 2 (il pacchetto comincia ad aprirsi), per far iniziare la traslocazione del baricentro. Completare l'estensione-spinta come in figura 3, per terminare la traslocazione del baricentro, al termine dell'azione l'atterraggio dovrà avvenire nella parte opposta della linea, ed il "triangolo" formato dai due arti inferiori dovrà avere una base larga (pacchetto aperto). La corretta spinta deve consentire di non "tagliare" mai la linea a terra.
- **ERRORI:** atterrare quando la gamba di spinta non è ancora completamente estesa, atterrare nella stessa parte della gamba di spinta, questo errore porta a "tagliare" la linea. Non "chiudere il pacchetto" tra una spinta e l'altra.

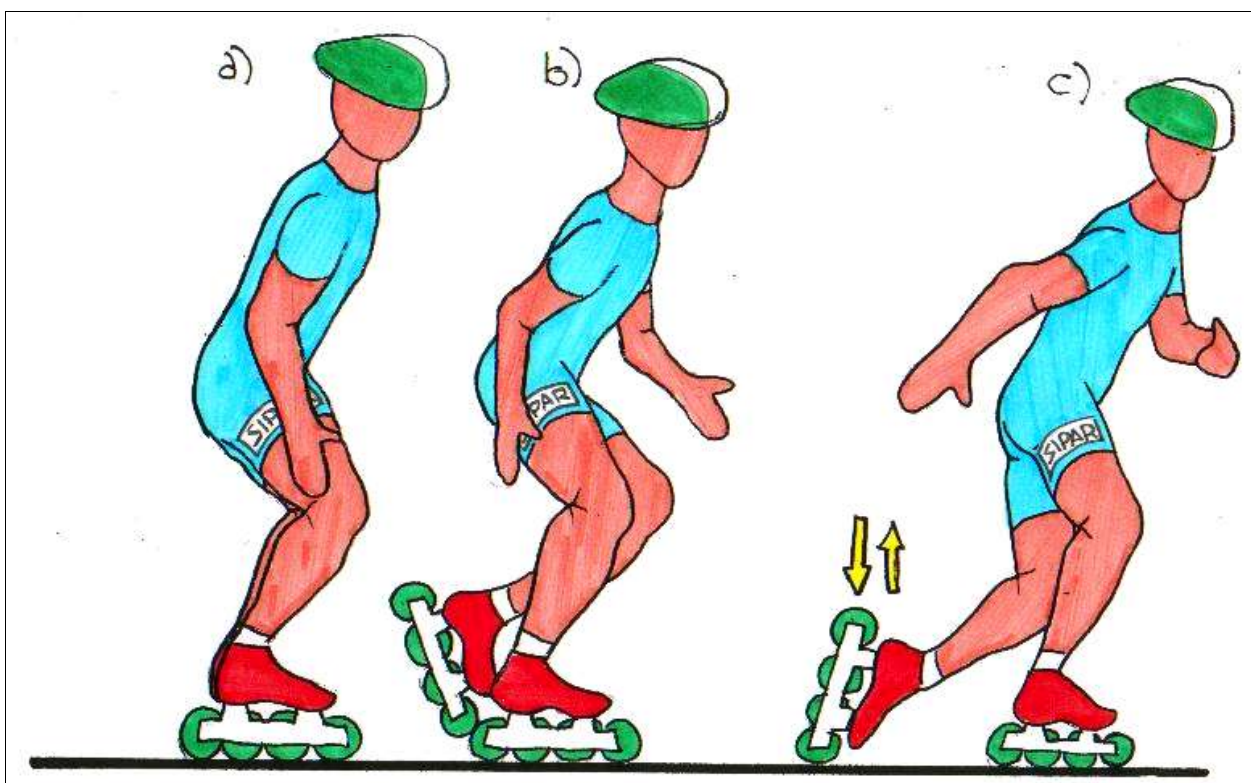


B) LA DANZA DELLA PIOGGIA



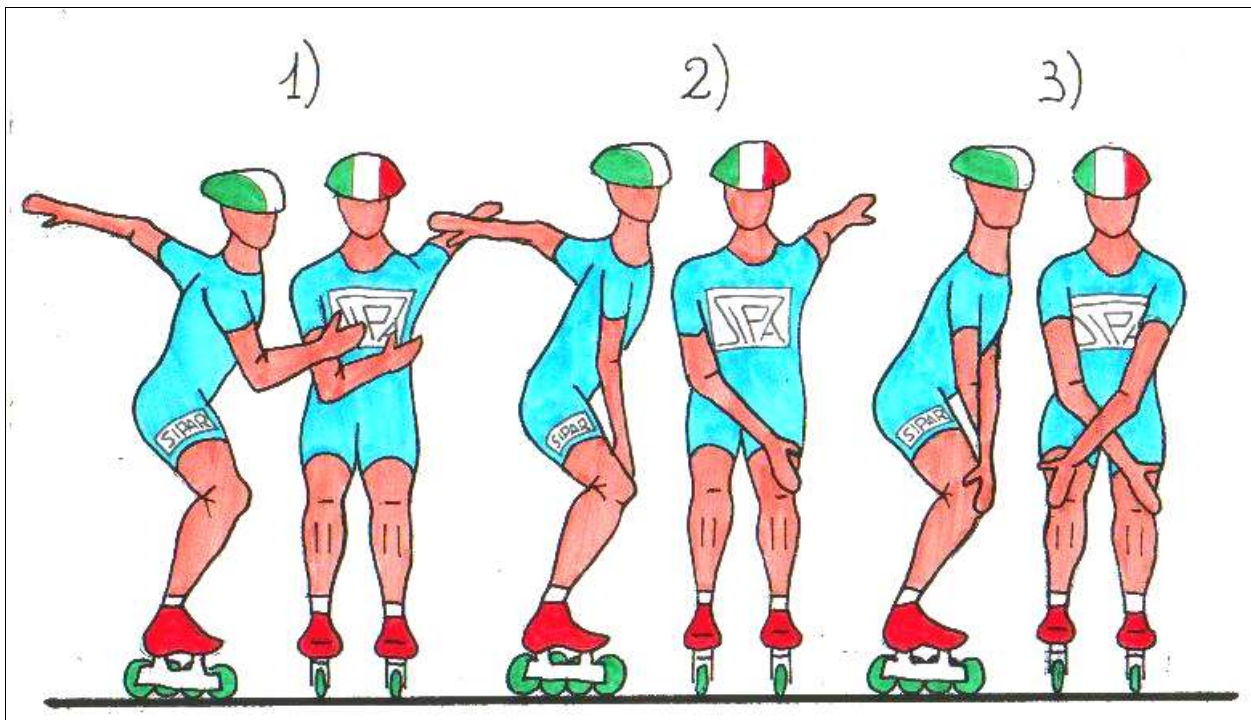
- **OBIETTIVO:** ricerca del trasferimento di peso e controllo stabilità della caviglia ad ogni atterraggio successivo ad un salto verso l'alto.
- **ESECUZIONE:** dopo breve rincorsa, dalla posizione base, sollevo il tallone del pattino sinistro con la prima ruota leggermente sollevata o appoggiata al terreno ed all'altezza dell'ultima ruota del pattino destro "carico" (figura a), in questa posizione scorrere mantenendo allineati i 4 punti sull'arto inferiore destro, spingere sull'arto destro verso l'alto ed eseguire un saltello (figura b), ricercare un momento di volo (figura b), ricadere sul pattino sinistro "carico" e posizionare il destro con la prima ruota sollevata o a terra in corrispondenza dell'ultima ruota dell'altro pattino.
- **ERRORI:** non mantenere sotto al bacino il pattino "carico" e/o il pattino in scorrimento sulla prima ruota, osservare perdita di equilibrio all'arrivo del salto.

B) IL PATTINATORE CON LA CODA



- **OBIETTIVO:** migliorare il controllo della caviglia e la percezione di un corretto appoggio plantare sul pattino in scorrimento su tutte le ruote, favorire l'equilibrio con l'altro arto in appoggio sulla prima ruota.
- **ESECUZIONE:** prendere la rincorsa ed assumere la posizione base, sollevare un pattino ed arretrarlo fino al contatto sulla sola ruota anteriore, il solo peso dell'arto graverà sulla prima ruota, questa posizione dovrà facilitare l'equilibrio. Il peso del corpo dovrà essere scaricato sul pattino avanzato in fase di scorrimento, ricercare la stabilità della caviglia facendo percorrere traiettorie rettilinee (esercitazione facile), successivamente verificare la corretta posizione anche durante sollevamenti ed atterraggi sulla prima ruota del pattino arretrato (la coda), come indicato nella figura c dalle frecce gialle.
- **ERRORI:** non allineare pattino, caviglia, ginocchio, spina iliaca; scaricare il peso sulla gamba arretrata, perdere la posizione avanzata del ginocchio sulla punta del pattino.

B) IL FARAONE D'EGITTO

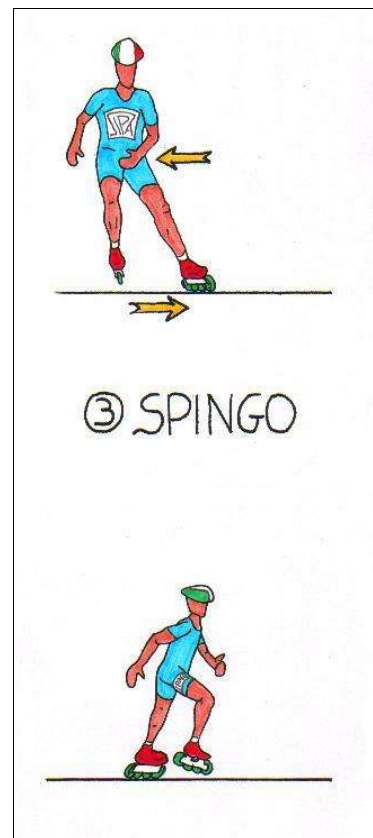
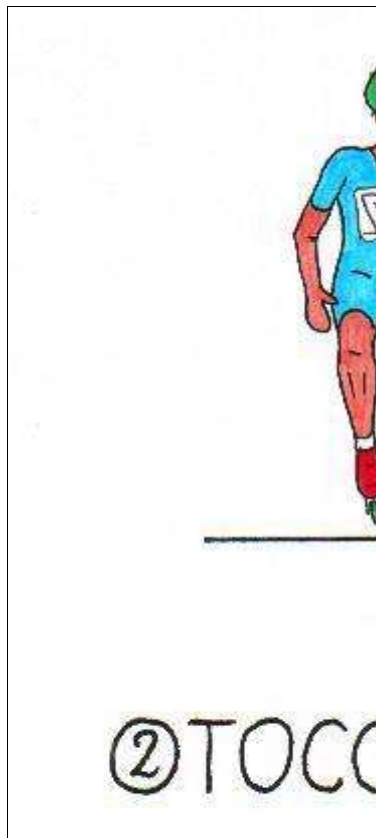
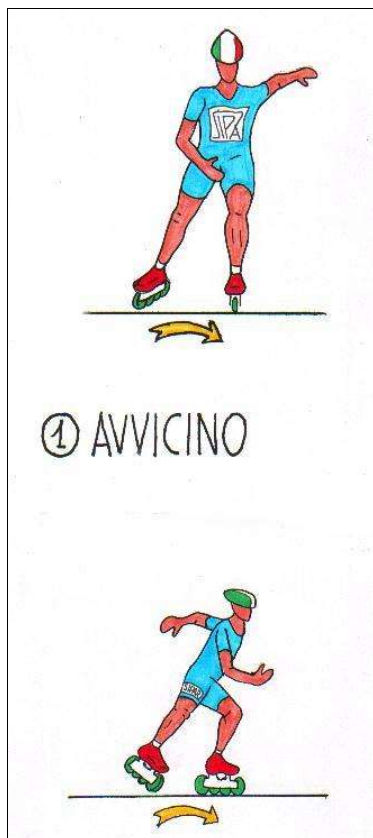


- **OBIETTIVO:** riconoscimento della posizione degli arti superiori nella spinta in rettilineo.
- **ESECUZIONE:** assumere la posizione base con pattini alla larghezza del bacino, la posizione di partenza è individuata alla figura 3, le braccia sono incrociate e le mani appoggiate sopra le ginocchia, primo movimento estensione del braccio sinistro per dietro - alto - fuori (ulteriore indicazione pollice verso il basso), braccio destro resta nella posizione precedente, figura 2, ora è la volta di posizionare l'arto superiore destro, stacco la mano dal ginocchio sinistro e porto il braccio destro non completamente esteso avanti e sopra al ginocchio sinistro senza superare l'altezza delle spalle, figura 1 (ulteriore indicazione pollice verso l'alto), dopo le dovute correzioni, ritornare alla posizione di partenza (figura 3) ed eseguire il movimento partendo dal braccio destro. Il movimento si attua sull'articolazione omero-scapolare, ricercare ampiezza di movimento.
- **ERRORI:** perdere l'assetto della posizione base durante le oscillazioni delle braccia, effettuare torsioni del busto durante il movimento delle braccia, far uscire dalla superficie maestra il braccio che si orienta in avanti (la superficie maestra è l'area che il corpo offre all'aria, per le correzioni osservare l'allievo da posizione frontale).



Individuazione dell'esercizio in gara

A) C) TOCCO E SPINGO

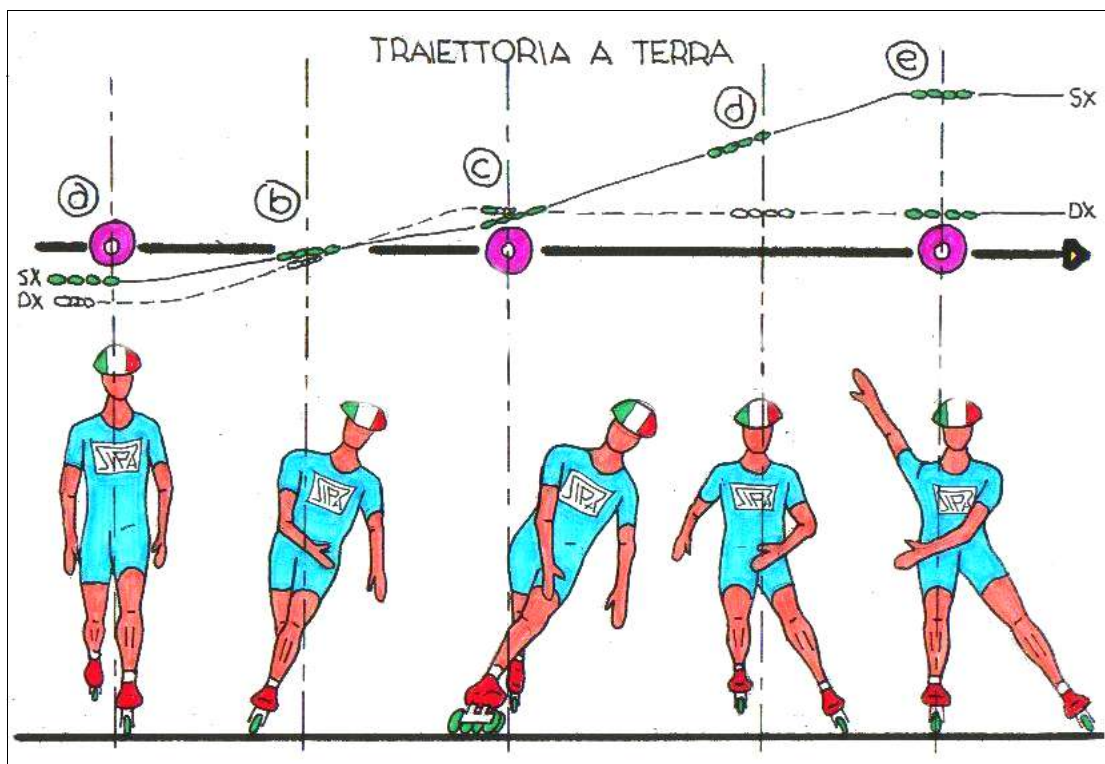


- **OBIETTIVO:** obiettivo principale acquisizione corretta della fase di recupero (arto in volo), obiettivo secondario sensibilizzazione alla traslocazione del baricentro per effetto della spinta laterale (arto a terra).
- **ESECUZIONE:** procedere a velocità media e con ritmo di esecuzione "basso". Nei tratti rettilinei a stacco avvenuto di un arto (figura 1), iniziare la fase di recupero con adduzione sul piano frontale ed avanzamento sul piano sagittale fino al contatto tra i due pattini (figura 2), fino a questo momento il pattino a terra in scorrimento dovrà mantenere la verticalità e su di esso saranno allineati i punti 2, 3, 4. Immediatamente dopo la fase illustrata in figura 2 (fine fase del recupero), inizierà la spinta laterale del pattino a terra con conseguente traslocazione del baricentro. Durante la fase di spinta si cercherà di mantenere a contatto il pattino in volo più a lungo possibile, la sua apertura ed il suo atterraggio dovranno avvenire al termine della fase di spinta, formando così un "triangolo con base larga" (figura 3).
- **ERRORI:** non mantenere la verticalità del pattino, non recuperare completamente l'arto in volo (pattinata a gambe larghe), spingere e traslocare senza pattini a contatto.



Esercizio svolto dai bambini

C)CHE FILO ESTERNO

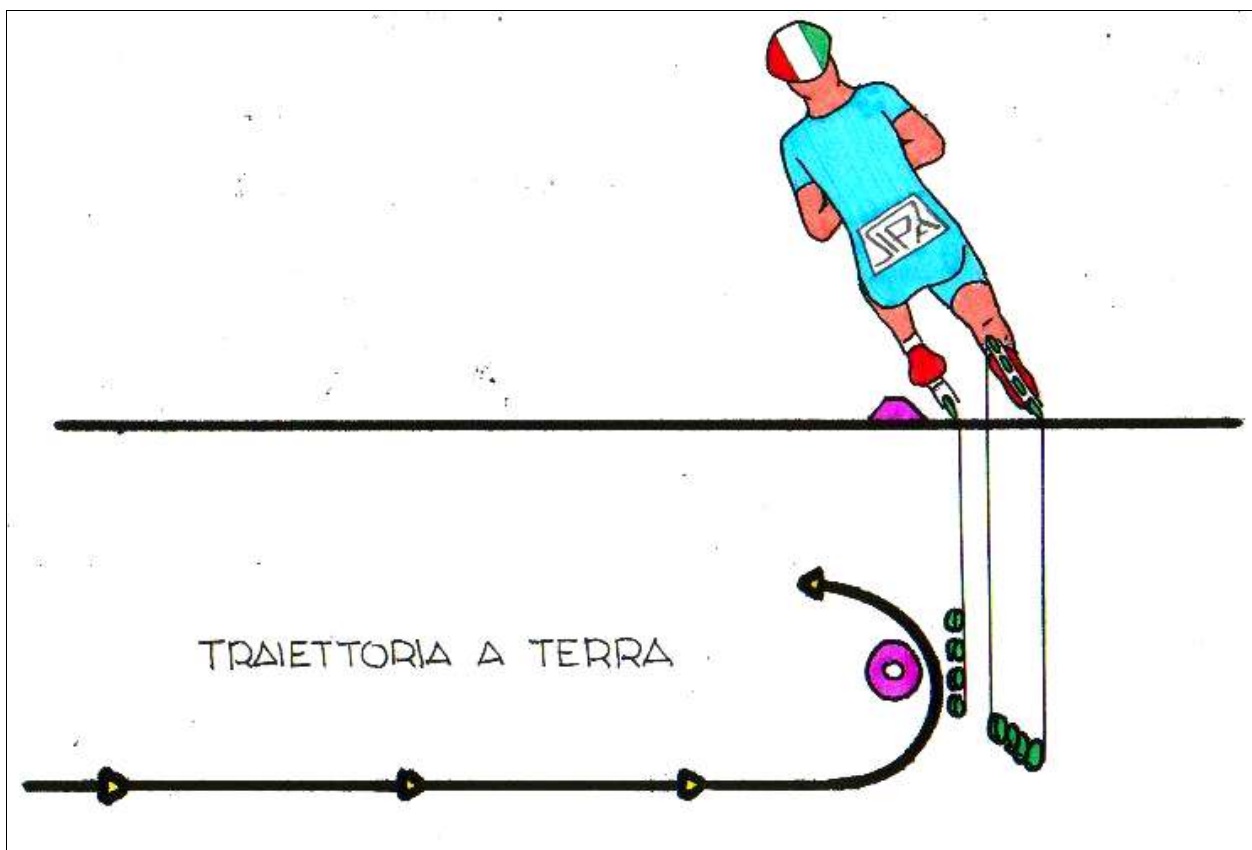


- **OBIETTIVO:** ricercare l'angolo di spinta orizzontale (apertura della punta del pattino) con traiettorie curvilinee sul terreno e scorrimento sul filo esterno, allungare il tempo di spinta e l'ampiezza della traslocazione del baricentro.
- **ESECUZIONE:** in corrispondenza del primo birillo (figura a), trovarsi in appoggio sull'arto sinistro con asse del corpo perpendicolare al terreno, iniziare subito ad inclinarsi sul filo esterno percorrendo una traiettoria ad "esse" (figura b), aumentare l'inclinazione per aprire la punta del pattino sempre sul filo esterno, il carico sarà sul tallone (figura c), partire con la spinta latero-posteriore sul filo esterno dell'arto sinistro, iniziare la traslocazione del baricentro (figura d), continuare l'azione di spinta e di traslocazione per tutto il tempo di estensione dell'arto sinistro, atterrare quando la gamba di spinta è completamente allungata.
- **ERRORI:** spezzare l'allineamento caviglia-gamba (con la sola supinazione del piede), non inclinare l'asse corporeo, non sentire il peso sul tallone (figura c), spingere posteriormente crea una scarsa spinta e non provoca traslocazione.



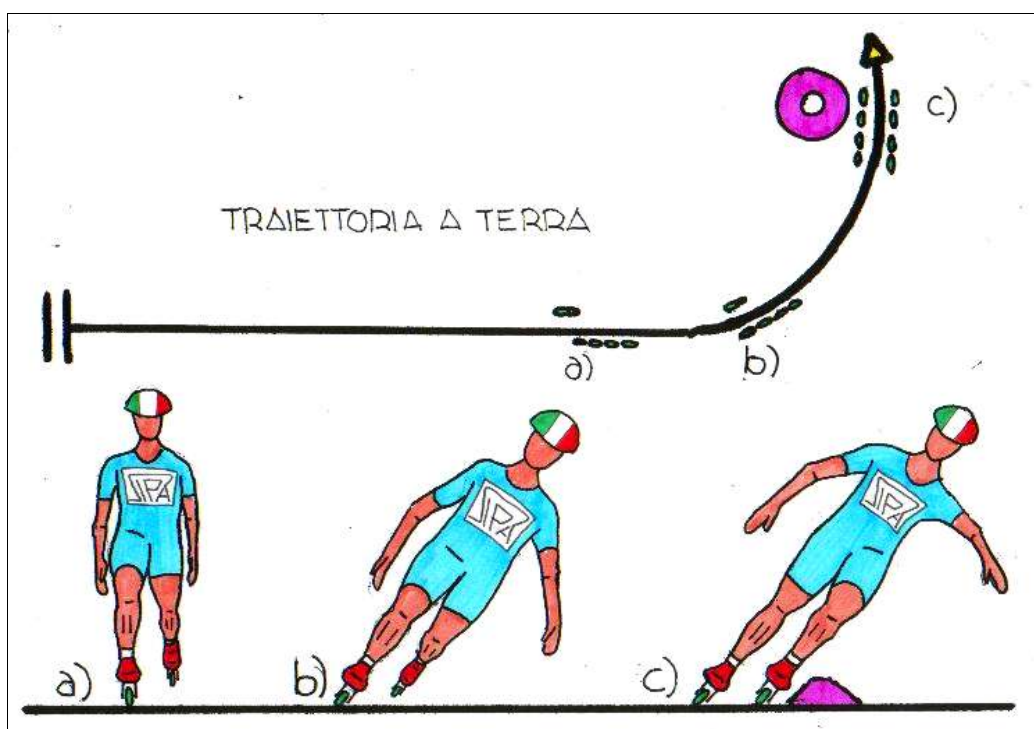
Individuazione dell'esercizio in gara

D) TORO SEDUTO IN CURVA



- **OBIETTIVO:** aumento del controllo del pattino interno in curva, ricerca del totale trasferimento di peso sul pattino interno, controllo della stabilità della caviglia, massimo abbassamento del bacino sul terreno, inclinazione dell'asse corporeo, spostamento del bacino all'interno del birillo.
- **ESECUZIONE:** assumere la posizione "toro seduto" (vedi scheda tecnica) in rettilineo, prima di arrivare in curva spostare il peso del corpo sul pattino avanzato ed in scorrimento su tutte le ruote, senza cedere sulla caviglia, inclinare l'asse del corpo verso l'interno della curva e percorrere una traiettoria di 180°, sul pattino interno e sul filo esterno.
- **ERRORI:** non piegare completamente l'arto inferiore avanzato, non mantenere il filo esterno durante tutta la percorrenza.

D) CADO, CADO, CADO, ATTERRO...

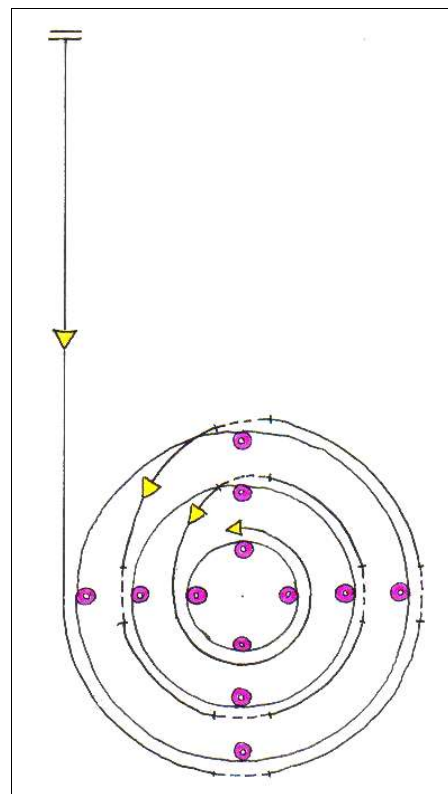
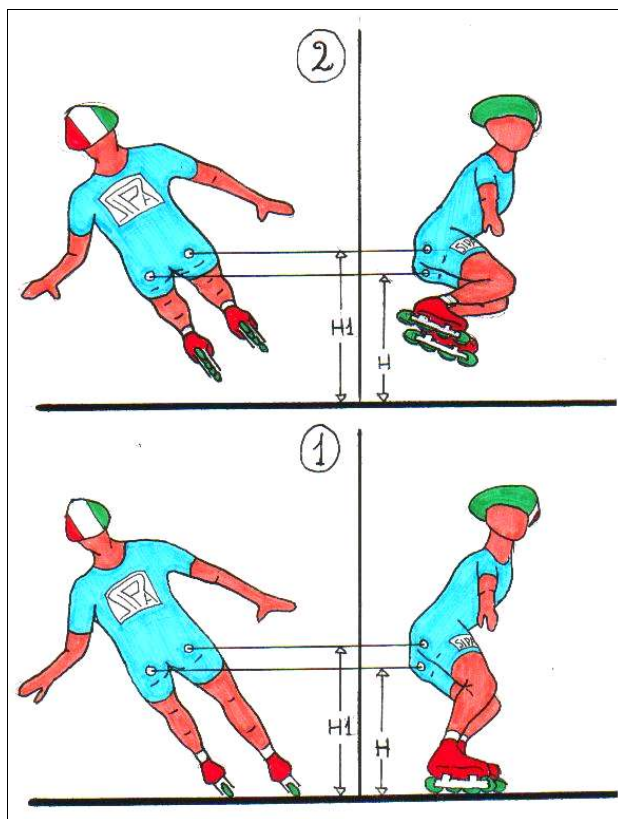


- **OBIETTIVO:** preparare l'esecuzione tecnica di carrellamento, con l'ultima spinta in rettilineo sulla gamba esterna per ricercare l'inclinazione dell'asse corporeo. Il raggiungimento degli obiettivi garantirà anche una sequenza corretta di passo incrociato.
- **ESECUZIONE:** procedere in rettilineo con spinte alternate a ritmo lento (si aumenterà la velocità solo quando sarà eseguita correttamente l'esecuzione), trovarsi in scorrimento rettilineo sull'arto inferiore destro adeguatamente piegato, alcuni metri prima del birillo d'ingresso (figura a), iniziare una graduale "ma non completa" estensione-spinta laterale dell'arto destro per provocare l'inclinazione dell'asse corporeo (figura b), solo in corrispondenza del birillo d'ingresso dovrà avvenire l'atterraggio del pattino sinistro, sul quale verrà scaricato almeno il 50% del peso corporeo, sostenuto fino a questo momento completamente dall'arto destro. L'atterraggio sarà alla larghezza del bacino, profondità tra i pattini massimo una ruota avanzata del pattino sinistro. "Entrare" con il punto 3 all'interno del birillo. N.B.: naturalmente l'esecuzione andrà proposta nei due sensi di percorrenza.
- **ERRORI:** estendere completamente l'arto destro, non consentirà di assumere una corretta posizione di carrellamento, non avere il carico almeno al 50% sull'arto interno, atterrare prima del birillo, tenere i pattini uniti, avere una eccessiva profondità del passo (l'istruttore può notare il disallineamento delle due cosce), curvare con il carico sulla solo gamba esterna.



Esercizio svolto dai bambini

D) ACCELERO AD OGNI ATTERRAGGIO



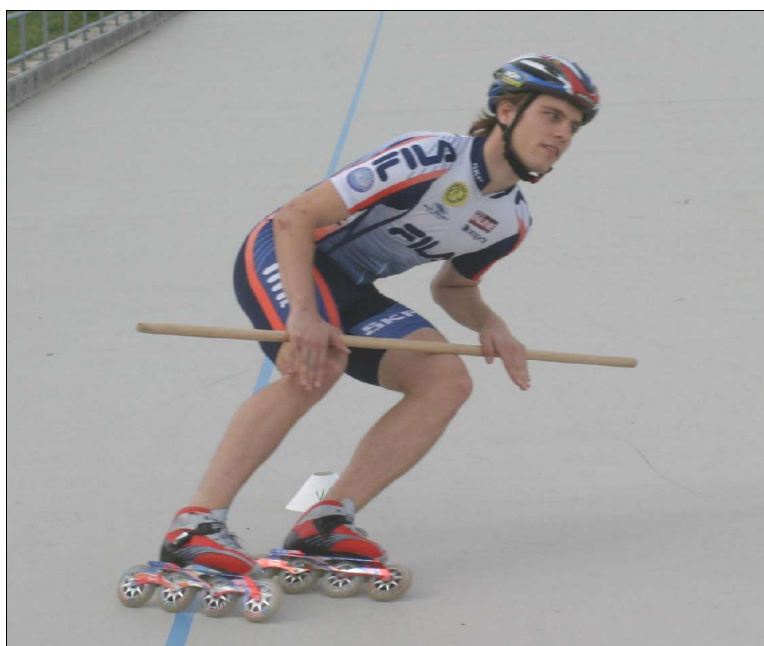
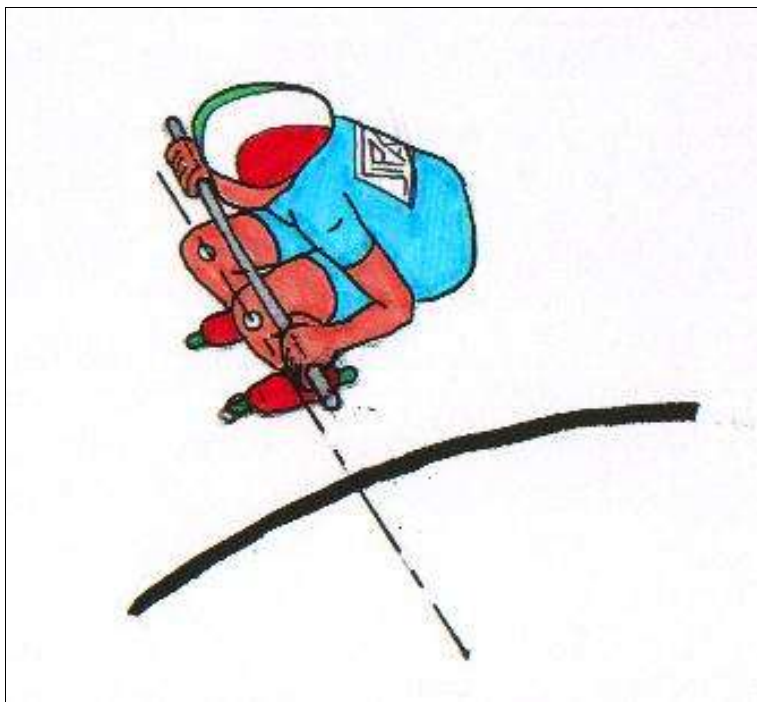
- **OBIETTIVO:** distribuire equamente il peso del corpo sui due pattini, all'arrivo dopo il salto in posizione di carrellamento.
- **ESECUZIONE:** partire da fondo pista e prendere una adeguata velocità, arrivare in posizione di carrellamento già sul primo birillo (vedi disegno), nelle zone tratteggiate si effettueranno dei salti a piedi pari con la sola chiusura delle cosce sul busto. Effettuare 3 salti esterni al cerchio grande, 4 salti esterni al cerchio medio, terminare il 7° salto con carico sull'arto interno e finire l'esercizio con il passo incrociato sul cerchio piccolo. Se l'esecuzione sarà corretta risulterà visibile una leggera accelerazione all'arrivo di ogni salto durante la percorrenza a spirale.
- **ERRORI:** spingere e ricadere prima con un arto poi con l'altro, caricare nella spinta e nell'arrivo del salto la sola gamba esterna.



Individuazione dell'esercizio in gara

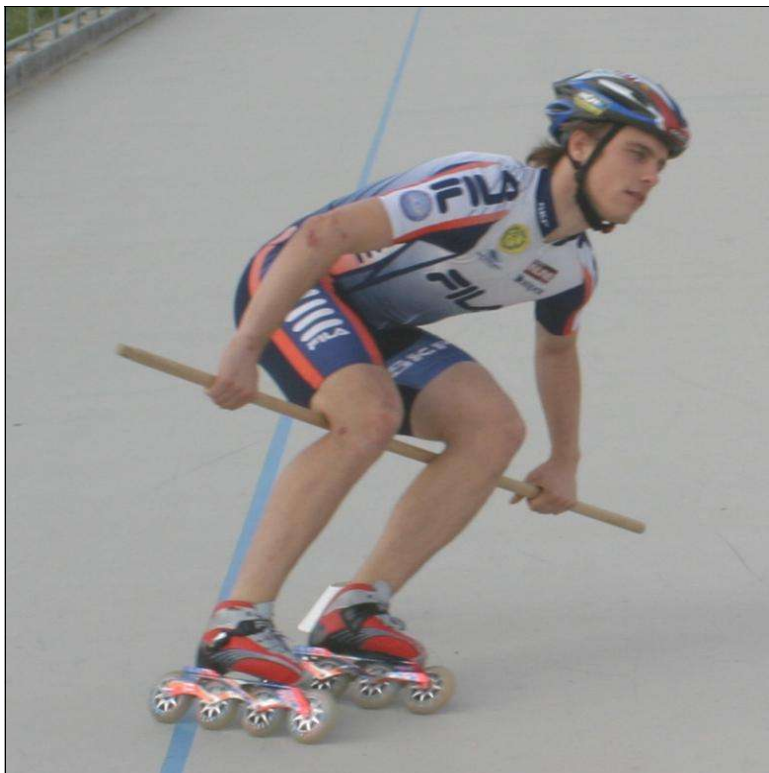
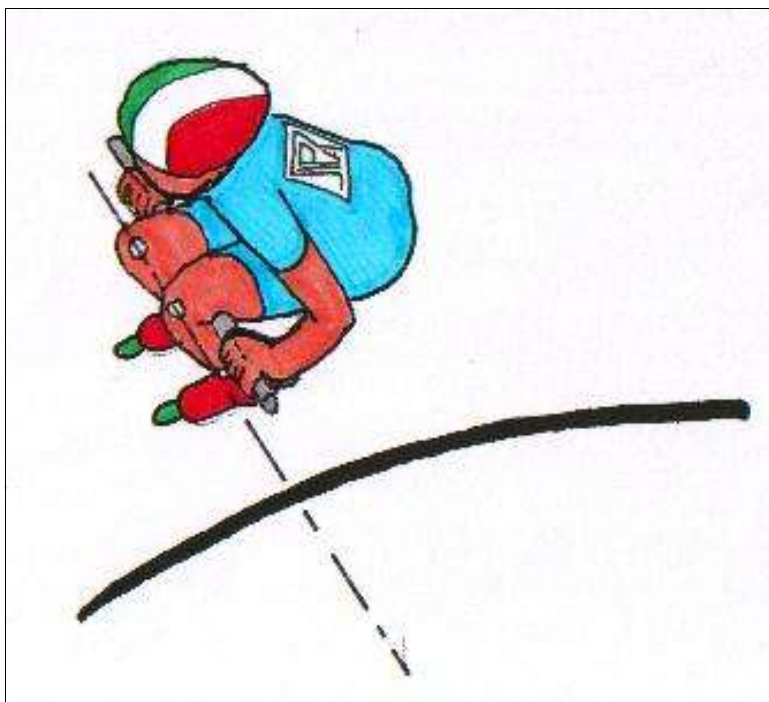
D) CARRELLIAMO CON IL MANUBRIO SULLE GINOCCHIA

- **OBIETTIVO:** effettuare la fase di carrellamento con i pattini alla larghezza del bacino, ridurre al massimo la "profondità" tra i due pattini, mantenere le spalle parallele al raggio di curva. Correggere la posizione degli arti inferiori nella fase di carrellamento (prima fase).
- **ESECUZIONE:** prendere una buona velocità per affrontare in posizione di carrellamento di prima fase una curva di piccolo raggio. Nella zona rettilinea prima di entrare in curva assumere la posizione di carrellamento come indicato nell'obiettivo. Appoggiare il bastone leggermente sopra le ginocchia, lo stesso risulterà perpendicolare alla direzione di avanzamento. Affrontare la curva senza modificare la posizione del bastone, richiedere all'allievo di inclinare il suo asse corporeo senza nessuna rotazione e senza scorrimento del pattino esterno verso dietro. Il peso del corpo dovrà rimanere per l'intera esecuzione equamente distribuito sui due pattini.
- **ERRORI:** nell'affrontare la curva scaricare il peso sull'arto esterno, aprire l'angolo al ginocchio dell'arto esterno con il conseguente scorrimento verso dietro del pattino (si verifica l'aumento della "profondità" tra i pattini con la conseguente rotazione del bastone verso l'esterno della curva).



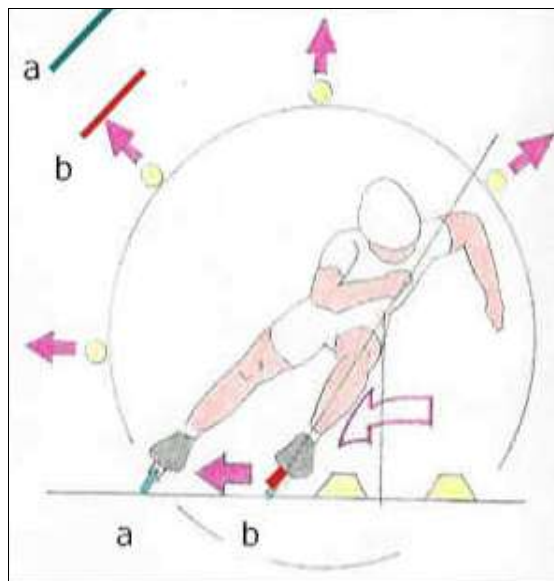
D) CARRELLIAMO CON IL MANUBRIO DIETRO LE GINOCCHIA

- **OBIETTIVO:** variante sulla percezione dell'atleta. Effettuare la fase di carrellamento con i pattini alla larghezza del bacino, ridurre al massimo la "profondità" tra i due pattini, mantenere le spalle parallele al raggio di curva. Correggere la posizione degli arti inferiori nella fase di carrellamento (prima fase).
- **ESECUZIONE:** prendere una buona velocità per affrontare in posizione di carrellamento di prima fase una curva di piccolo raggio. Nella zona rettilinea prima di entrare in curva assumere la posizione di carrellamento come indicato nell'obiettivo. Inserire il bastone dietro le ginocchia, lo stesso risulterà perpendicolare alla direzione di avanzamento. Affrontare la curva senza modificare la posizione del bastone, richiedere all'allievo di inclinare il suo asse corporeo senza nessuna rotazione e senza scorrimento del pattino esterno verso dietro. Il peso del corpo dovrà rimanere per l'intera esecuzione equamente distribuito sui due pattini.
- **ERRORI:** nell'affrontare la curva scaricare il peso sull'arto esterno, aprire l'angolo al ginocchio dell'arto esterno con il conseguente scorrimento verso dietro del pattino (si verifica l'aumento della "profondità" tra i pattini con la conseguente rotazione del bastone verso l'esterno della curva).



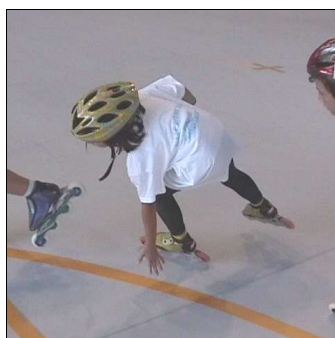
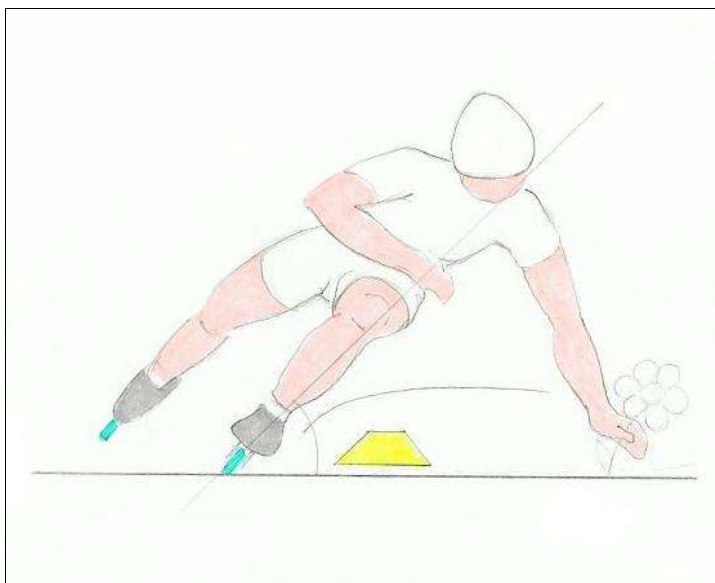
A) D) MONOPATTINO IN CURVA "CARICA"

- **OBIETTIVO:** sensibilizzare l'allievo al mantenimento del carico, della traiettoria e della posizione sulla gamba interna nella percorrenza di un cerchio. Mantenere l'inclinazione dell'asse corporeo. Avanzare con spinte laterali e poco profonde. Preparare un'ottima spinta della gamba interna nel passo incrociato.
- **ESECUZIONE:** girare intorno ad un cerchio di 6 m. di diametro, mantenere tutto il peso sull filo esterno del pattino interno, eseguire spinte laterali con tutte le ruote solo con il pattino esterno in corrispondenza dei birilli. Per mantenere il pattino interno sotto al bacino, il pattino esterno "a" dovrà essere recuperato una ruota avanti al pattino interno "b", con contatto tra i due pattini. Richiedere uno stop al termine della spinta ed al contatto tra i due pattini.
- **ERRORI:** scorrimento in avanti ed indietro del pattino interno, carico sulla gamba esterna, spinta poco laterale e/o molto profonda, recuperi incompleti ed arretrati, limitata inclinazione.

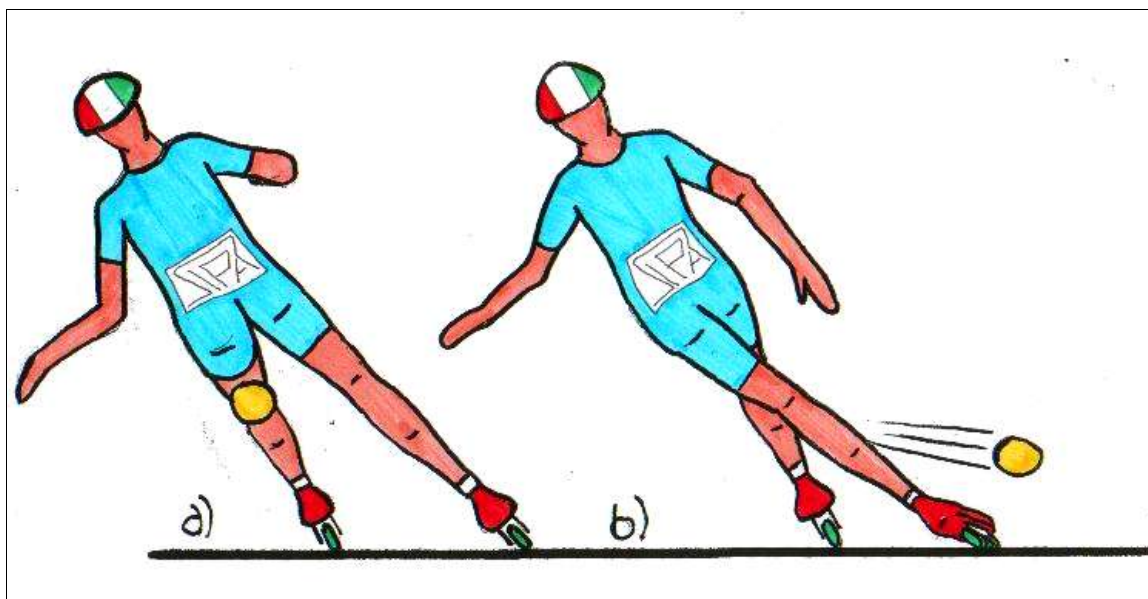


A) D) COGLI IL FIORE

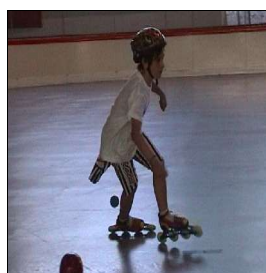
- **OBIETTIVO:** aumentare il tempo di contatto al suolo del pattino interno, per migliorare la spinta sullo stesso arto nel passo incrociato, sensibilizzare l'arto interno al carico di tutto il peso corporeo durante il piegamento per toccare la mano a terra, percorrere sul pattino sinistro una traiettoria curvilinea.
- **ESECUZIONE:** nell'effettuare una serie di passi incrociati inclinarsi verso l'interno della curva e piegare molto l'arto interno fino a toccare le dita sul terreno (come se si volesse cogliere un fiore), lasciarlo scorrere il sul filo esterno per qualche istante (sul terreno vedi disegno: pattino interno, birillo, dita).
- **ERRORI:** eccessiva flessione del busto, scarsa inclinazione dell'asse corporeo, senza piegamento degli arti inferiori, toccare le dita a terra quando si è in spinta sull'arto esterno, perdita dell'allineamento dei 4 punti di riferimento.



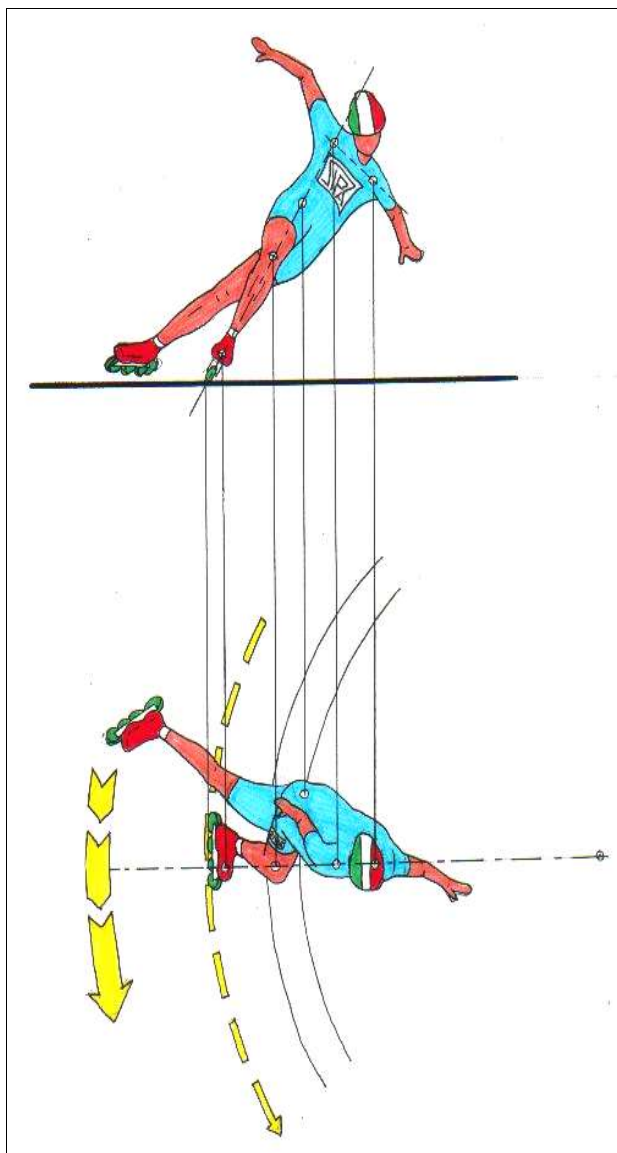
D) LA PALLINA IN CURVA



- **OBIETTIVO:** evoluzione dell'esercizio "carica il pattino interno", incrementare la chiusura dell'angolo al ginocchio dell'arto inferiore interno, affrontare la curva con il carico sul solo arto interno, si sono create le condizioni per poter incrociare di sinistro.
- **ESECUZIONE:** prendere velocità in rettilineo, assumere la posizione con gamba piegata carica e l'altra scarica estesa in appoggio su tutte le ruote. Esasperare il piegamento sulla gamba carica in modo da tenere dietro al ginocchio una pallina da tennis, affrontare la curva e per oltre metà mantenere la posizione assunta in rettilineo, all'uscita si sono create le condizioni per effettuare un corretto passo incrociato di sinistro, richiedere di estendere completamente l'arto, spingere in esterno su tutte le ruote e chiedere di lanciare la pallina con l'estensione dell'arto.
- **ERRORI:** non tenere la pallina dietro al ginocchio per uno scarso piegamento dell'arto inferiore, non caricare l'arto interno, incrociare sul sinistro effettuando spinta posteriore sulla prima ruota.

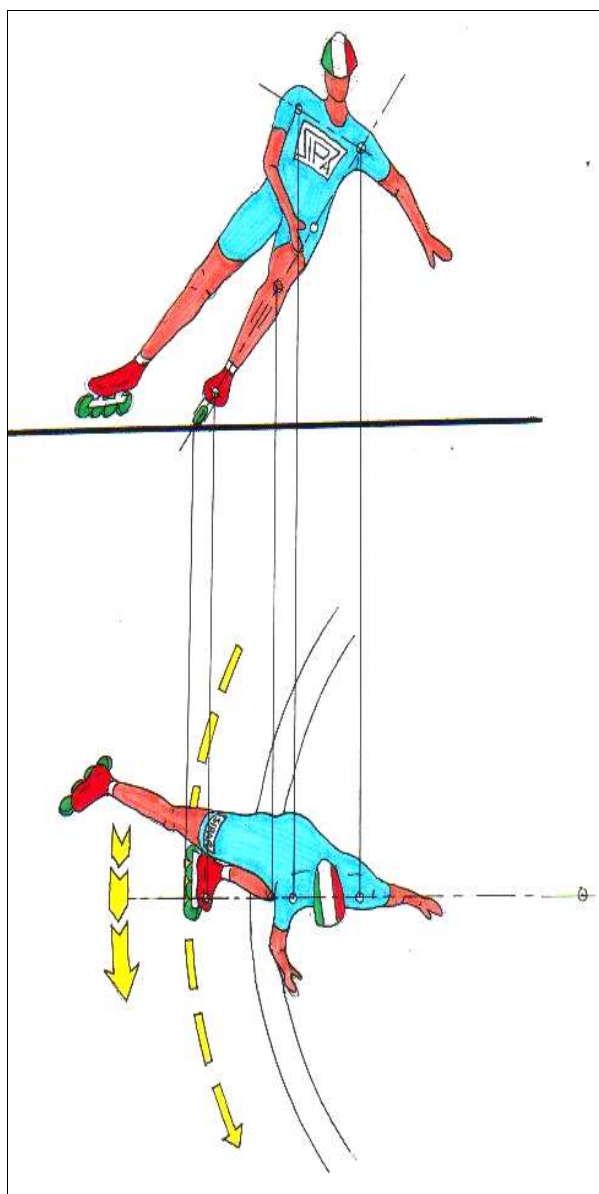


D) PASSO INCROCIATO ATTERRAGGIO PATTINO DESTRO



- **OBIETTIVO:** valutazione della corretta esecuzione dell'atterraggio del pattino destro durante un ciclo completo di passo incrociato. Il punto 1, la punta del pattino, dovrà essere allineato agli altri 3 punti, tutti tassativamente allineati sulla parte destra del corpo. Valutazione delle traiettorie dei pattini sul terreno. Il pattino atterra sulla linea tratteggiata gialla, spinge e si orienta verso l'esterno della curva con una repentina apertura della punta del pattino, con angolo costante fino allo stacco sulle frecce gialle.
 - **ESECUZIONE:** effettuare una serie di atterraggi sull'arto destro (allineando su di esso i 4 punti come descritto nell'obiettivo), ricercare la simultaneità dello stacco dell'arto sinistro con la massima estensione dell'arto inferiore. Solo questa esecuzione consente di spingere sempre, senza avere fasi di scorrimento. Al corretto atterraggio (carico totalmente distribuito sul pattino) seguirà immediatamente la spinta.
- Indicazione per l'allievo: prova la sensazione come se pedalassi sopra una bicicletta, senza interruzioni nelle pedalate e con il tempo più corto nella pedalata esterna alla curva.
- **ERRORI:** l'errore più ricorrente e più grave dal punto di vista dell'efficienza delle spinte nel passo incrociato è quello di effettuare l'atterraggio del destro quando la spinta del sinistro non è ancora completata con l'estensione dell'arto. Atterrare allineando i punti 1 e 2 (lato destro), sui punti 3 e 4 (lato sinistro).

D) PASSO INCROCIATO ATTERRAGGIO PATTINO SINISTRO



- **OBIETTIVO:** valutazione della corretta esecuzione dell'atterraggio del pattino sinistro durante un ciclo completo di passo incrociato. Il punto 1, la punta del pattino, dovrà essere allineato agli altri 3 punti, tutti tassativamente allineati sulla parte sinistra del corpo. Valutazione delle traiettorie dei pattini sul terreno. Il pattino atterra sulla linea tratteggiata gialla, spinge e si orienta verso l'esterno della curva con una repentina apertura della punta del pattino, con angolo costante fino allo stacco sulle frecce gialle.
 - **ESECUZIONE:** effettuare una serie di atterraggi sull'arto sinistro (allineando su di esso i 4 punti come descritto nell'obiettivo), ricercare la simultaneità dello stacco dell'arto destro con la massima estensione dell'arto inferiore. Solo questa esecuzione consente di spingere sempre, senza avere fasi di scorrimento. Al corretto atterraggio (carico totalmente distribuito sul pattino) seguirà immediatamente la spinta.
- Indicazione per l'allievo: prova la sensazione come se pedalassi sopra una bicicletta, senza interruzioni nelle pedalate e con il tempo più lungo nella pedalata interna alla curva.
- **ERRORI:** l'errore più ricorrente e più grave dal punto di vista dell'efficienza delle spinte nel passo incrociato è quello di effettuare l'atterraggio del sinistro in posizione avanzata rispetto al bacino (spina iliaca sinistra) e con la spinta del destro non ancora completata con l'estensione dell'arto.

