



LE LEZIONI DI PAOLO

## Lezione 25

**LEZIONE: 11 settembre**

<b>OBIETTIVO PRINCIPALE</b>	Ricerca la percezione del carico sul pattino, con avanzamento del ginocchio e successivi piegamenti e estensioni 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".
<b>OBIETTIVO SECONDARIO</b>	Individuare e segnalare il giro di pista piana con birilli per memorizzare la traiettoria ideale a velocità alta.

### **Il gioco del pennarello:**

1- Eseguire: rincorsa, posizione base, scorrere tenendo il pennarello indietro di mezzo pattino alternando destro e sinistro. 12-14 ripetizioni per gamba.  
2- A risoluzione quasi raggiunta eseguire: rincorsa, posizione di pennarello a terra, inserire tre piegamenti-estensioni. 12-14 ripetizioni per gamba.  
Controllo del pattino a terra perpendicolare, pattino sulla prima ruota stabile e posizionato a metà del pattino carico.

### **Il gioco del cavalletto:**

Eseguire tutti gli esercizi del gioco del pennarello. Solo esercizio, esercizio con molleggio. Lavorare per 10-12'.

### **Giro della pista:**

Ricordo del carico e percezione della pianta del piede che deve schiacciare le ruote a terra. Vedi indicazioni es.3 lez.1.

### **Traslocazione**

Formare il triangolo o se più facile ricordare: atterrare sempre con i pattini larghi di "doppio palmo".

### **Esercizio Pennarello:**

1- Rettilineo sulla linea: posizione di scorrimento, sollevare il pennarello, spingere/pennellare laterale, atterrare e formare il triangolo, la gamba che ha spinto dovrà continuare a scorrere sulla linea. Lavorare alternativamente sui due rettilinei sull'arto DX e

SX per 5'-8'.

2- Curva: posizione di scorrimento in un rettilineo o due per far lavorare con più frequenza, sollevare il pennarello al segnale a terra ingresso curva, spingere monopattino "pennellare" DX, atterrare SX e incrociare tutta la curva.

Lavorare 5'-10' percorrenza antioraria

Indicazione: effettuare le due spinte del passo incrociato, 1 monopattino e 1 incrocio.

### **Passa il testimone:**

Vedi indicazioni e modalità esecutive da lezione 1.

Lavorare per 10'.