



LE LEZIONI DI PAOLO

**Lezione 27**

**LEZIONE: 18 settembre**

<b>OBIETTIVO PRINCIPALE</b>	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". <b>RICERCA DEL CARICO CON ASSETTO NATURALE E FACILITA'</b>
<b>OBIETTIVO SECONDARIO</b>	Sul giro di pista segnalato mantenere ritmo passi e traiettorie per lavori su 12---->8 giri. Il giro di pista "in testa".

**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).

**Vedi lavoro lezione 26:**

Il triangolo sul rettilineo, chi spinge braccia flesse per stare molto attaccato.

**Vedi lavoro lezione 26:**

Il triangolo sul rettilineo, chi spinge braccia flesse per stare molto attaccato, a metà rettilineo lancio americana e mantenere la posizione.

**SPINTA SULLE 4 RUOTE LATERALE**

**Rettilineo:** la gamba che spinge si allunga e le ruote del pattino scorrono sulla linea dalla quale è partita la spinta poi mantenere il triangolo.

**Curva:** per Leo e Alice dopo alcuni giri di prova ripetere solo una curva a giro.

Durata lavoro 10 volte X 2.

**Staffetta:** (rapidità-ritmo-carrellamento)

3 birilli slalom

1 salto

3 birilli slalom

1 cerchio piccolo per inversione

1 rettilineo

1 cerchio piccolo per rallentamento

1 tocco la mano del compagno per dare il via successivo

### **Giri di pista con cambi:**

Giri di pista con cambi, tenere il passo.

Esercizio in coppie o terne max.

Sequenza: rettilineo LARGO-LARGO, curva STRETTO-STRETTO tra i due birilli con incrocio non stop.

Durata lavoro 4-6-8-6-4 giri



LE LEZIONI DI PAOLO

**Lezione 27 bis**

**LEZIONE: 22 settembre**

<b>OBIETTIVO PRINCIPALE</b>	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.
<b>OBIETTIVO SECONDARIO</b>	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.

### **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' con cambio ogni 2 giri.

### **Lavori in coppia sul lato lungo della pista:**

Posizione base: rincorsa + lancio

Triangolo DX/SX: rincorsa + lancio

Durata lavoro 7-8'

### **Rapidità in curva:**

#### **gioco del pennarello**

Durata 10'

### **Proviamo la posizione:** (massimo piegamento)

Pattini a 0-20+, apri le ginocchia, entra con i gomiti al centro delle ginocchia e porta il culetto a piano terra.

(N.B. a fine prova tutti sono scesi al MAX, solo Ludovica, Maikol e Jacopo ancora non completo)

**Staffetta:** (rapidità-ritmo-carrellamento)

3 birilli slalom

1 salto

3 birilli slalom

1 cerchio piccolo per inversione

1 rettilineo

1 cerchio piccolo per rallentamento

1 tocco la mano del compagno per dare il via successivo

Durata lavoro 15' divisi in due squadre.

N.B. Alice, Leonardo, Elena, lavorano in pista sopraelevata con il gruppo dei grandi dopo i primi 30' di lezione con i piccoli.