

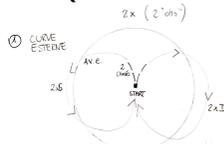
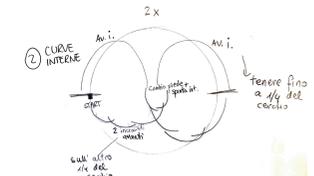


1*

Esercizi	1) Pattinare av., frenare Pattinare ind., frenare	2) 1. larghezza: circa 4 passi + coccinella 2. larghezza: pattinare av.e con 2 gambe fare un giro di 360° intorno a 2 coni (D e S)	3) Cicogna av. 1. Larghezza D 2. Larghezza S	4) a) 2 salti su 2 piedi av.su una riga dritta o 1 salto su 2 piedi con 1/2 giro sul cerchio (D o S) b)gallerie/limoni/pes ci 3 av. e 3 ind.	5) Incrociare av. D e S
Da fare	- scivolata buona - buon lavoro delle ginocchia - busto dritto	- molto veloce - piegamento delle ginocchia buono - posizione immobile	- cicogna tenuta a lungo - posizione immobile - ambedue le parti buone	- altezza buona - buon lavoro delle ginocchia - uscita sicura	- scivolata pulita su entrambi i piedi - fluido - posizione delle braccia immobile
Da non fare	- spinta con la punta - inciampare - posizione brutta	- piegamento delle ginocchia insufficiente - lento - inciampare/cadere	- traballante - posizione mossa - da una parte chiaramente più debole	- altezza appena sufficiente - rigido - uscita insicura	- spinta con la punta - posizione mossa - da una parte chiaramente più debole

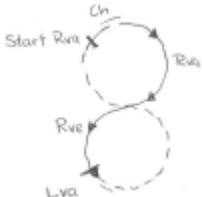
Appunti personali:

2*

Esercizi	<p>1) Circa 2 Chassé seguiti da una curva av.est. (tenere almeno 3 sec.). Alternare almeno 2xD e 2xS (su un otto)</p> 	<p>2) 2 incrociati av.seguiti da una curva av.int. (tenere almeno 3 sec.). Alternare almeno 2xD e 2xS</p> 	<p>3) Passo incrociato indietro D e S</p>	<p>4) a) Salto del 3 da una gamba su 2 o su 1 gamba b) Serpentina (slalom) av. su 2 gambe</p>	<p>5) a) Angelo sul cerchio o su una linea dritta D e S b) 1/2 cerchio av.est., D e S</p>
Da fare	<ul style="list-style-type: none">- buon lavoro delle ginocchia- i fili puliti- busto dritto	<ul style="list-style-type: none">- con velocità, fluido- i fili buoni- con movimenti delle braccia	<ul style="list-style-type: none">- scivolata fluida dalle 2 parti- pos. delle braccia ferma- buon lavoro delle ginocchia	<ul style="list-style-type: none">- altezza buona- atterraggio su una gamba- movimento controllato delle braccia da ind. in av.	<ul style="list-style-type: none">- 1 gamba sopra l'altezza delle anche- entrambe le gambe sopra l'altezza delle anche- con slancio
Da non fare	<ul style="list-style-type: none">- spinta con la punta- senza filo est.- traballante	<ul style="list-style-type: none">- spinta con la punta- incrociato mosso- senza filo int.	<ul style="list-style-type: none">- grattato- una parte chiaramente più debole- pos. delle braccia mossa	<ul style="list-style-type: none">- nessuna controposizione- altezza scarsa- giro insufficiente	<ul style="list-style-type: none">- entrambe le gambe sotto l'altezza delle anche- traballante- una parte chiaramente più debole

Appunti personali:

3*

Esercizi	1) Chassé cambio filo av. su un otto, cambio filo da est. a int. 	2) Ripetere 1-2 Chassé av., 3 av.est., su un cerchio D e S	3) Ripetere S av.est, incr., D av.Int./S av. int./D av.int., Mohawk aperto,S ind.int.,D ind. est., D e S	4) a) 1 W (salto del 3) con entrata e uscita b)1-2 Chassé ind. su ½ cerchio, alternare D e S	5) a) USp (piroetta su un piede, iniziata sul posto), minimo 3 giri b) ½ cerchio av.int., D e S
Da fare	<ul style="list-style-type: none"> - i fili buoni - cambiofilo pulito - pattinata fluida 	<ul style="list-style-type: none"> - la maggioranza dei 3 puliti - movimento del ginocchio e delle braccia tranquillo - le 2 parti buone 	<ul style="list-style-type: none"> - i fili puliti - le 2 parti buone - movimento del ginocchio e delle braccia tranquillo 	<ul style="list-style-type: none"> - altezza buona - con entrata ind. o con Mohawk aperto o 3 av. est. - uscita tenuta 	<ul style="list-style-type: none"> - più di 3 giri - centrata - buon ½ cerchio come entrata
Da non fare	<ul style="list-style-type: none"> - nessun filo - traballante - cambio filo lungo e diritto 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 non puliti (scivolati) - una parte chiaramente più debole - nessun filo 	<ul style="list-style-type: none"> - Mohawk aperto saltato - nessun filo - una parte chiaramente più debole 	<ul style="list-style-type: none"> - altezza scarsa - senza slancio - uscita non tenuta 	<ul style="list-style-type: none"> - meno di 3 giri - non centrata - rotazione sulla punta

Appunti personali:

4*

Esercizi	1) 1 S (Salchow)	2) 1 Lo o 1 F (Rittberger o Flip)	3) USp 1 (piroetta in piedi) min. 6 giri, di cui min. 3 senza chiudere né le braccia né la gamba libera	4) SSp 1 (piroetta seduta), minimo 3 giri	5) CiSt (passo sul cerchio) a scelta, con 3 av. e minimo 1 Mohawk aperto, tutto il passo 1xD e 1xS
Da fare	- altezza - slancio - uscita tenuta, gamba libera tesa	- altezza - slancio - uscita tenuta, gamba libera tesa	- più di 6 giri - centrata - buona velocità di giro	- più di 3 giri - centrata - buona velocità di giro	- maggioranza dei 3 puliti - con movimenti delle braccia - le 2 parti buone
Da non fare	- partenza e rotazione non corrette - uscita non tenuta - altezza scarsa	- partenza e rotazione non corrette - uscita non tenuta - altezza scarsa	- meno di 6 giri - non centrata - rotazione sulla punta	- meno di 3 giri - non centrata - rotazione sulla punta	- i 3 non puliti - una parte chiaramente più debole - pos. delle braccia mosse

Appunti personali:
