

Lutz



NUOVI APPROCCI E METODOLOGIE

- ▶ I due pattinatori sono in posizione tandem andando indietro, il maschio dietro la femmina tenendola per fianchi o per la vita, la femmina in appoggio con le mani sui polsi del maschio.
- ▶ Mentre la femmina esegue l'allungo della gamba dx indietro per fare la puntata, il maschio in appoggio su due piedi esegue il caricamento per il lancio.
- ▶ Dopo la puntata, la femmina, spingendo su entrambe le gambe, eseguirà una divaricata che potrà essere frontale o sagittale raggiungendo la massima ampiezza contemporaneamente alla distensione delle braccia del maschio.
- ▶ Eseguite le rotazioni richieste il maschio dovrà riprendere la partner sui fianchi in posizione opposta (katch).



TECNICHE D'APPOGGIO

1. Ausilio del freno dx

Il maschio andando indietro in bilanciato dx, passerà, da un appoggio piatto aumentando la pressione, sul filo esterno indietro, fino a sfiorare il freno (che diventerà appoggio per il lancio.)

Il piede sx esegue una ripresa (di appoggio sx avanti) in modo che mantenga il baricentro tra i due piedi.

3. Luna (Papera)

Nel momento in cui la femmina esegue la puntata il maschio si piega in luna con il piede sx in avanti e il dx indietro da qui comincia l'alzata della partner girandosi in avanti spostando il peso prima sul piede sx terminando il lancio in avanti con i piedi paralleli.

2. Ausilio del freno sx

Il maschio andando indietro con i piedi paralleli distanziati. Per permettere alla femmina l'allungo della puntata, appoggia il freno sx nel momento in cui la femmina punta spostando la maggior parte del peso sulla gamba sx nel momento in cui la femmina comincia a salire cercando di arrivare alla distensione delle braccia al massimo ad un quarto di rotazione traslando il piede dx che arriva pari al sx scorrendo in avanti.

CONSEGUENZE ALLE VARIE TECNICHE D'APPOGGIO

AUSILIO DEI FRENI

Con l'ausilio di uno dei due freni (come descritto nel punto 1 e 2), si ha il vantaggio di dare più altezza al salto ed avere maggior controllo della femmina sull'arrivo frontale in presa opposta (catch). Lo stazionamento eccessivo sul freno chiuderà la traiettoria di stacco alla femmina, non permettendo una corretta parabola di volo.



SCELTA IDEALE



La tecnica di appoggio scelta dall'allenatore, sarà conseguente alle caratteristiche fisiche dei due pattinatori (differenza peso e altezza e mobilità articolare) e dall'obiettivo tecnico che si vuole raggiungere.

Ausilio freno sx



Quadruplo Twist Lutz

Patrick Venerucci-Beatrice Palazzi Rossi



Sara Venerucci-Danilo Decembrini



TECNICA DELLA DIVARICATA

Puo' essere di due tipi:

Front
ale

Sagittale

- Usando la divaricata frontale la femmina acquisisce il concetto di spinta di entrambe le gambe facilitando l'altezza, il rischio è la retroversione del bacino.

- Con slancio in direzione di marcia si acquista mezza rotazione e facilita la dama ad entrare in asse ma ci sarà perdita di altezza e rischio di arrivo a sx.
- Con slancio in direzione contraria al senso di marcia, si acquista altezza, più estensione di parabola, con asse di rotazione leggermente obliquo e arrivo in presa opposta.

SCELTA IDEALE

La scelta della divaricata da parte dell'allenatore, sarà conseguente alle caratteristiche fisiche dei pattinatori e dall'obiettivo che si vuole raggiungere.

► ANALISI TECNICA DELLA DIFFICOLTA'

1. Requisiti per avere la massima valutazione;
2. Tecniche di appoggio del maschio;
3. Conseguenze tecniche relative a diverse tecniche di appoggio;
4. Appoggio ideale in funzione delle caratteristiche fisiche dell'atleta;
5. Possibili direzioni di sviluppo della divaricata;
6. Conseguenze tecniche relative a sviluppi differenti di divaricata;
7. Appoggi e spinte degli arti superiori di entrambi i pattinatori;
8. Gestii ottimali per arrivare al lanciato eccellente;
9. Possibili direzioni di esecuzione;
10. Esercizi propedeutici per migliorare altezza e traslazione del lanciato.

APPOGGI E SPINTA DEGL'ARTI SUPERIORI

La presa del **maschio** potrà essere:

al **bacino** o in **vita**.

La **dama** puo' spingere:

dai **polsi** o dall'**avambraccio**.

In modo da spingere verso il basso e non fuori asse.

➤ E' fondamentale, per l'aumento di rotazione del salto, che la femmina rimanga in appoggio fino alla distensione delle braccia del maschio.

➤ Entrambi i pattinatori dovranno rimanere con la testa, spalle e fianchi in direzione contraria al senso di marcia fino al momento della puntata con un leggero anticipo dei fianchi del maschio nel caso in cui si sceglie di fare la luna.

POSSIBILI DIREZIONI DEL TWIST

Il twist si puo' eseguire:

- Parallelo al lato corto
- Parallelo al lato lungo
- In diagonale.

ESERCIZIO PROPEDEUTICO

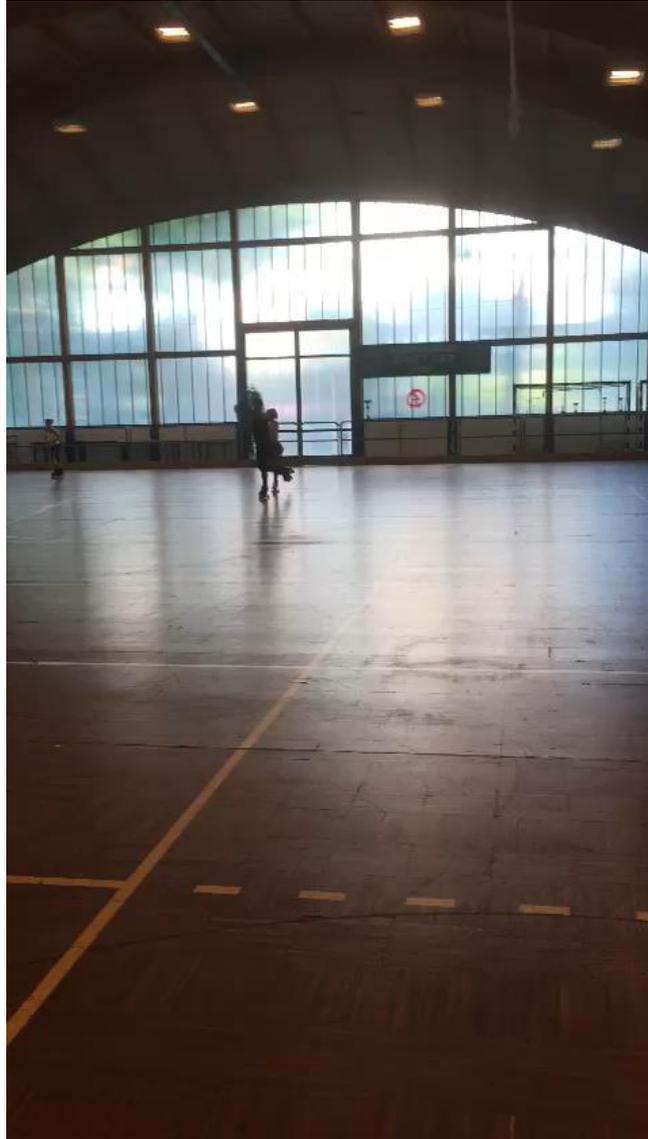


ENTRATE SPIRALI





Twist Lutz con il freno sn



GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE!

Cristina
Pelli