

C.O.N.I.

F.I.H.P.

**PASSI BASILARI
PER IL
PATTINAGGIO ARTISTICO**

Edizione 1997

GLOSSARIO

Asse longitudinale della pista (LONG AXIS)

L'Asse longitudinale è una linea retta immaginaria, parallela al lato lungo della pista, che la divide in due parti uguali.

Durante l'esecuzione delle danze obbligatorie e della danza originale, non può essere intersecato più di due volte ogni giro di pista e solo in corrispondenza del lato corto.

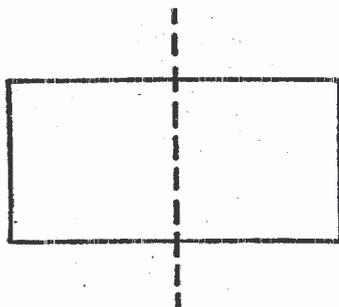


Asse Longitudinale

Asse trasversale della pista (TRANSVERSE AXIS):

L'Asse trasversale è una linea retta immaginaria, parallela al lato corto, che interseca perpendicolarmente l'asse longitudinale e passa per il centro della pista.

Durante l'esecuzione delle danze obbligatorie e della danza originale, non può essere intersecato più di due volte e solo in corrispondenza del lato lungo della pista.



Asse Trasversale

Lobo (LOBE)

Il lobo è un passo o una sequenza di passi su uno stesso lato dell'asse continuo della danza, a forma approssimativa di semicerchio.

"AND POSITION"

La "And position" è la relazione di parallelismo tra il pattino libero ed il pattino tracciante attraverso il quale o dal quale il pattino libero passa mentre esegue una spinta.

Inclinazione

Si dice Inclinazione lo spostamento verso l'interno del lobo che si sta eseguendo della linea ideale che attraversa il corpo del pattinatore: dall'alto al basso passando per il suo baricentro.

Cambio di inclinazione

Il Cambio di inclinazione è lo spostamento del peso del corpo da un pattino all'altro per eseguire uno stesso filo sul piede opposto o un cambio di lobo. Allo spostamento del peso corrisponde il cambio della linea del corpo dall'interno del lobo che si sta eseguendo all'interno di quello che si andrà ad eseguire.

DEFINIZIONE DEI PASSI E DELLE INVERSIONI DI MARCIA FONDAMENTALI

(Tutti i passi e le rotazioni di seguito trattate possono essere eseguite in entrambe le direzioni di marcia e cioè sia all'avanti che all'indietro)

Passi fondamentali

Passo Spinta (OPEN STROKE)

Il passo spinta è un passo esterno o interno iniziato col pattino del piede libero vicino al pattino del piede portante e non incrociato avanti o indietro.

Passo Spinta Incrociato (CROSS STROKE)

Il passo spinta incrociato è un passo in cui il pattino è posto sul pavimento lungo il filo esterno del piede portante; il filo del nuovo pattino che diventa portante è interno.

Passo Incrociato Avanti (CROSS STEP FORWARD)

È un passo nel quale il pattino del piede libero è posto sul pavimento lungo il filo esterno del pattino del piede portante con il polpaccio della gamba libera incrociato davanti alla tibia della gamba portante.

Passo Incrociato Dietro (CROSS STEP BEHIND)

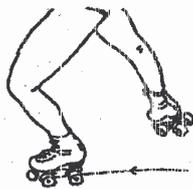
È un passo nel quale il pattino del piede libero è posto sul pavimento lungo il filo esterno del pattino del piede portante con la tibia della gamba libera incrociata dietro il polpaccio della gamba portante.

Progressivo (PROGRESSIVE IN LINE o RUN)

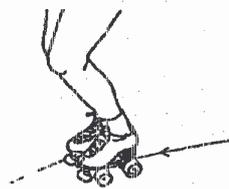
Il passo Progressivo è un passo ricorrente nella danza sui pattini: lo si ritrova, infatti, in quasi tutte le danze obbligatorie ed è spesso usato nell'O.S.P. e nelle danze libere.

Il passo Progressivo avanti si esegue appoggiando il pattino del piede libero vicino al pattino del piede portante, oltrepassandolo, ma non incrociandolo; il vecchio pattino portante, mentre si stacca dal pavimento per portarsi dietro al nuovo pattino portante, imprime una spinta. Per l'esecuzione del passo Progressivo indietro la tecnica è la medesima, ma il vecchio pattino portante imprime la spinta allungandosi davanti al nuovo pattino del portante. L'errore più grave è, quindi, l'appoggio incrociato del pattino libero davanti (o dietro se si pattina all'indietro) al pattino portante.

PROGRESSIVO AVANTI



1 - S Ae



2 - il pattino libero si avvicina al pattino portante

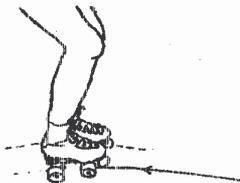


3 - progressivo DAi

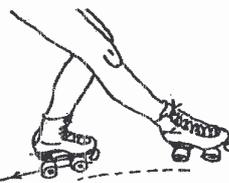
PROGRESSIVO INDIETRO



1 - Die



2 - il pattino libero si avvicina a quello portante



3 - progressivo Sli

Flat (FLAT)

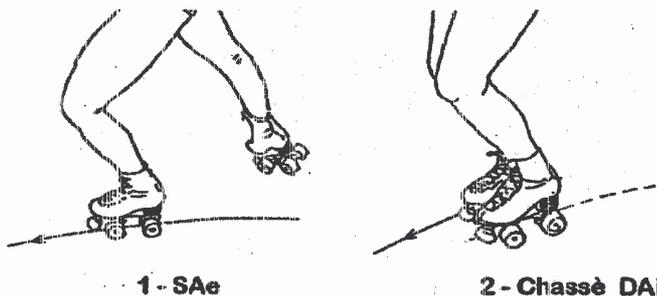
Il Flat è un passo eseguito senza alcun filo, né interno né esterno (in piatto).

Nel Paso Doble, ad esempio, è caratteristica l'esecuzione dello slittamento ripetuto dei due pattini con tutte le otto ruote sulla pista, senza filo o curva e quindi in piatto (Flat).

Chassè (RAISED CHASSE')

Lo Chassè si esegue appoggiando il pattino della gamba libera di fianco al pattino portante senza oltrepassarlo; quest'ultimo diviene libero rimanendo accanto al nuovo pattino del piede portante. L'errore più grave è il non appoggiare il pattino del piede libero parallelamente al pattino del piede portante.

CHASSE'

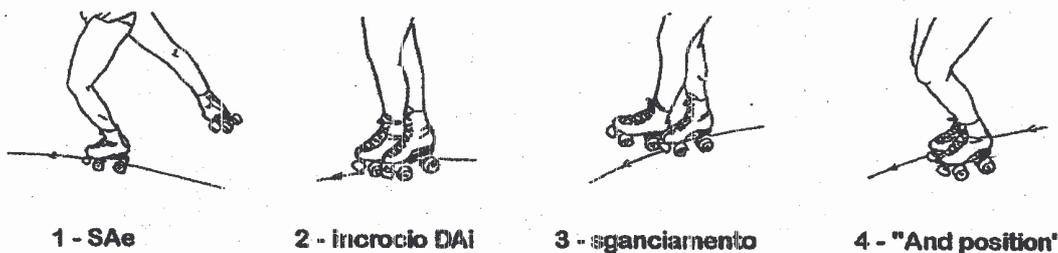


Chassè Incrociato (CROSS-CHASSE')

Il Cross-chassè è uno Chassè che si esegue incrociando il pattino del piede libero dietro al pattino del piede portante nel caso che il senso di marcia sia all'avanti, incrociando il pattino del piede libero davanti al pattino del piede portante nel caso che il senso di marcia sia all'indietro.

Eseguito l'incrocio, il pattino del piede libero viene appoggiato sulla pista e quello che era portante viene sollevato e affiancato parallelamente all'altro senza scavalcarlo.

CROSS-CHASSE'



Passo Tagliato (CUT-STEP)

Il Cut-step è uno Chassè in cui la gamba libera non rimane in "and position", ma si solleva avanti o indietro rispetto al pattino che diventa portante.

Roll (ROLL)

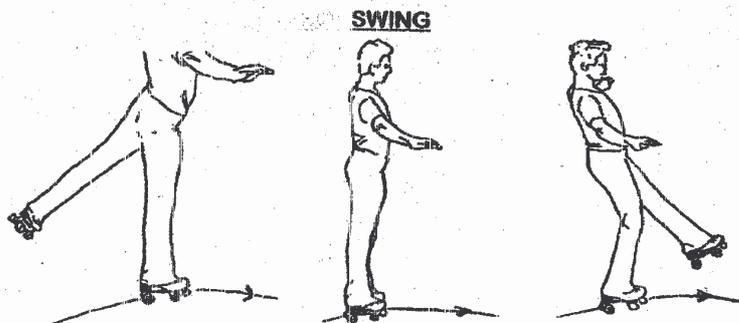
Il Roll è un semplice filo esterno eseguito dopo un similare filo precedente. Si ottiene un'oscillazione della coppia.

Roll Incrociato (CROSS-ROLL)

Il Cross-roll è un Roll che si esegue appoggiando sulla pista il pattino del piede libero incrociato davanti al pattino del piede portante (se si pattina avanti) o dietro (se si pattina all'indietro), sempre eseguendo un filo esterno.

Swing (SWING)

Si chiama Swing l'oscillazione della gamba libera dall'indietro all'avanti o il contrario, effettuata mentre il pattino del piede portante è impegnato nell'esecuzione di un lobo. Solitamente lo Swing impegna vari battiti musicali. Per eseguire il passo successivo, il pattino del piede libero deve essere riportato accanto al pattino del piede portante.



Arabesque (ARABESQUE)

È un movimento in cui il corpo è inarcato in modo che la gamba libera sia distesa e sollevata a formare una linea continua con la testa; tale linea deve risultare parallela alla pista o più alta.

Boccola (LOOP)

L'esecuzione di una Boccola consiste nel percorrere quattro raggi di cerchio di tre raggi differenti, raccordati fra di loro in modo tale da ottenere una traccia unica; si effettua, così, un cambio di pressione sul pattino portante in quattro punti, mantenendo sempre lo stesso filo.

Spirale (SPIRAL)

La Spirale è una curva che aumenta o diminuisce di diametro in maniera costante e, quindi, si allontana o si avvicina al centro in maniera costante e progressiva. Il pattino libero può essere appoggiato sulla pista o essere mantenuto sollevato.

Perno (PIVOT)

Il Pivot è la rotazione di un pattino sul freno mentre l'altro descrive un cerchio intorno ad esso.

Inversioni di marcia fondamentali

Tre (THREE)

Il Tre avviene quando un atleta, su di un solo pattino, inverte la propria direzione di marcia (dall'avanti all'indietro o viceversa) e cambia il filo iniziale (dal filo esterno a quello interno o dal filo interno a quello esterno).

Controtre (BRACKET)

Il Controtre avviene quando un atleta, su di un solo pattino, inverte la propria direzione di marcia (dall'avanti all'indietro o viceversa) e cambia il filo iniziale; la rotazione avviene nella direzione opposta al filo iniziale.

Volta (ROCKER)

La Volta avviene quando un atleta, su di un solo pattino, inverte la propria direzione (dall'avanti all'indietro o viceversa) senza cambiare il filo iniziale; la rotazione avviene nella stessa direzione del filo iniziale.

Controvolta (COUNTER)

La Controvolta avviene quando un atleta, su di un solo pattino, inverte la propria direzione (dall'avanti all'indietro o viceversa) senza cambiare il filo iniziale; la rotazione avviene nella direzione opposta al filo iniziale.

Mohawk (MOHAWK)

Il Mohawk è una rotazione dall'avanti all'indietro o viceversa da un pattino all'altro su fili dello stesso tipo (da esterno ad esterno o viceversa).

Il Mohawk può essere di due tipi:

a) Mohawk Chiuso (CLOSED MOHAWK)

È un Mohawk in cui il pattino del piede libero è posto sul pavimento dalla parte esterna del pattino del piede tracciante all'altezza del tacco. Dopo l'appoggio, la nuova gamba libera si trova davanti al pattino del piede tracciante.

La posizione finale dell'anca libera è chiusa, da cui il nome di questo Mohawk.

MOHAWK CHIUSO



b) Mohawk Aperto (OPEN MOHAWK)

È un Mohawk in cui il pattino del piede libero è indirizzato approssimativamente tacco contro l'interno del pattino del piede tracciante per i Mohawk interni e tacco contro tacco per i Mohawk esterni. In seguito al cambio di peso, la nuova gamba libera si trova dietro al pattino del nuovo piede tracciante.

L'anca aperta dopo il giro dà il nome a questo Mohawk.

Molti passaggi dall'indietro all'avanti nelle danze obbligatorie sono Mohawk Aperti.

Choctaw (CHOCTAW)

È una rotazione dall'avanti all'indietro o viceversa da un pattino del all'altro su fili diversi cioè da esterno ad interno o viceversa.

Il Choctaw può essere di due tipi:

a) Choctaw Chiuso (CLOSED CHOCTAW)

È un Choctaw in cui il pattino del piede libero è posto sul pavimento dalla parte esterna del pattino del piede tracciante all'altezza del tacco. In seguito al cambio di peso, la posizione della nuova gamba libera si trova davanti al pattino del nuovo piede tracciante.

b) Choctaw Aperto (OPEN CHOCTAW)

È un Choctaw per il quale l'esecuzione è identica a quella del Mohawk Aperto ad eccezione del filo di arrivo che è diverso da quello di partenza.

Nelle danze obbligatorie alcuni passaggi dall'indietro all'avanti sono Choctaw Aperti.

CHOCTAW APERTO

