



Tecniche di Ghiaccio - Modelli motori



Intro

(In preparazione)

PRINCIPI GENERALI

MODELLI MOTORI

Intro

Progressione fondamentale

Fondamentale su due appoggi

Fondamentale sfalsata

Fondamentale spaccata

Fondamentale bilanciamento

Accoppiamento dei piedi

Progressione a triangolo

Triangolo di base

Triangolo sfalsato di base

Triangolo in spaccata

Triangolo su due appoggi

Quinta posizione

Progressione laterale

Alternato in due tempi

Posizione omolaterale e compensi

Posizione omolaterale

Compenso appoggio trazione

Compenso aggancio di tallone o di punta

Compenso bilanciamento interno

Compenso bilanciamento esterno

Lolotte

Situazioni particolari

Modello evoluto

Vertice fisso