



Ghid de antrenament: Patinaj artistic

Secvența Unu

Menținerea echilibrului fără asistență timp de 5 secunde:

- ◆ Sportivul intră pe suprafața de gheață.
- ◆ Umerii se află pe aceeași linie cu șoldurile.
- ◆ Picioarele sunt poziționate paralel, menținând centrul de greutate direct peste partea mediană a patinelor.
- ◆ Brațele sunt extinse în lateral și puțin înspre înainte, pentru a menține echilibrul.
- ◆ Capul este drept și privirea orientată înspre înainte.



Căderea și ridicarea fără asistență:

- ◆ Sportivul stă drept, cu mâinile și brațele întinse înspre înainte.
- ◆ Bărbia este trasă înspre înapoi pentru a menține capul orientat înspre înainte.
- ◆ Se îndoaie genunchii și se coboară trunchiul, șaoldurile coborând și ele către suprafața de gheață.
- ◆ Se continuă mișcarea de cădere până când patinatorul/a cade pe una dintre fese, menținând mâinile în poziție, fără a atinge gheața.
- ◆ Sportivul se sprijină pe mâini și pe genunchi pe suprafața de gheață.
- ◆ Unul dintre genunchi este ridicat la piept, iar lama patinei este plasată ferm pe gheață.
- ◆ Corpul este ridicat suficient încât să permită poziționarea celeilalte patine lângă prima.
- ◆ Corpul este în poziție ghemuit, menținând echilibrul.
- ◆ Sportivul se ridică încet, îndreptând genunchii și menținând echilibrul pe patine.
- ◆ Se revine la poziția drept, stând în picioare.

Incorect



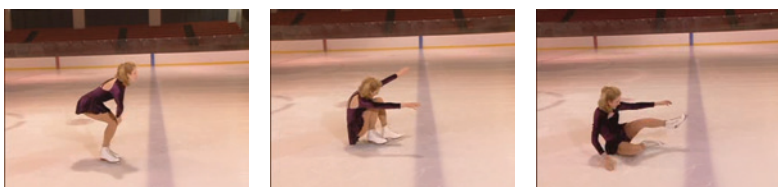
Corect



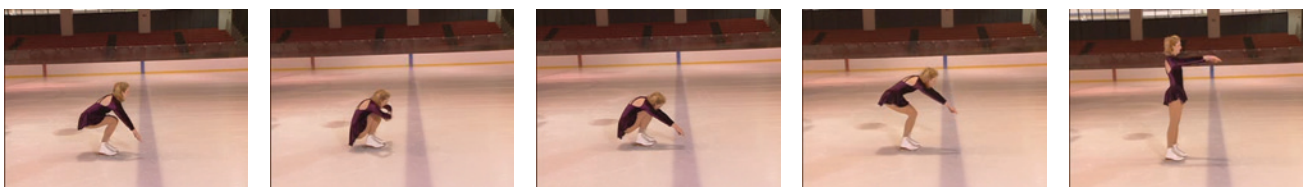
Coborârea pe un genunchi, stând pe loc, fără asistență:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Brațele sunt întinse înspre înainte.
- ◆ Se îndoaie genunchii pentru a coborî șaoldurile, până în punctul în care șaoldurile se situează puțin mai sus de nivelul genunchilor.
- ◆ Spatele se menține drept, dar înclinat înspre înainte la nivelul șoldului, pentru menținerea echilibrului.

Incorect



Corect



10 pași de marș, cu asistență:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Centrul de greutate se situează direct deasupra patinelor.
- ◆ Sportivul stă pe loc, având patinele poziționate paralel.
- ◆ Se efectuează pașii de marș; sportivul efectuează 10 pași mici de marș.
- ◆ Patina coboară drept, atingând suprafața de gheață cu toată lungimea lamei.
- ◆ În aceeași manieră, se efectuează pașii de marș și cu cealaltă patină.
- ◆ Se repetă exercițiul de mai multe ori, până când sportivul efectuează mișcarea cu ușurință.



Inc corect



Corect



Erori și metode de corectare - Secvența unu

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Corpul sportivului nu este centrat corect deasupra lungimii lamei patinei.	În cazul patinajului în linie dreaptă, centrul de greutate trebuie să se afle deasupra zonei care corespunde segmentului median – posterior al lamei patinei.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului/ei astfel încât brațele să fie poziționate înspre exterior, spatele drept și privirea înspre înainte.
Sportivul se apleacă prea mult înspre înainte.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie poziționate înspre exterior, spatele drept și privirea înspre înainte.

Secvența doi



10 pași de marș, fără asistență:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Centrul de greutate se situează direct deasupra patinelor.
- ◆ Sportivul stă pe loc, având patinele poziționate paralele.
- ◆ Se efectuează pașii de marș; sportivul efectuează 10 pași mici de marș.
- ◆ Patina coboară drept, atingând suprafața de gheață cu toată lungimea lamei.
- ◆ În aceeași manieră, se efectuează pașii de marș și cu cealaltă patină .
- ◆ Se repetă exercițiul de mai multe ori, până când patinatorul/patinatoarea efectuează această mișcare cu ușurință.

Inc corect



Corect



Opturi, stând pe loc (3 repetiții):

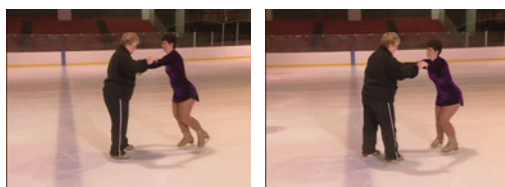
- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Picioarele sunt poziționate în paralel.
- ◆ Vârfurile picioarelor sunt orientate către exterior, călcâiele se ating, iar lamele patinelor se situează cu toată lungimea pe gheață.
- ◆ Vârfurile picioarelor sunt orientate către interior, iar călcâiele sunt îndepărtate, întreaga lungime a lamei patinelor fiind poziționată pe suprafața de gheață.
- ◆ Se repetă mișcarea de mai multe ori.



Mișcarea ondulatorie sau marșul cu spatele, cu asistență:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Lamele patinelor ating gheața cu toată lungimea, iar patinele sunt poziționate în paralel.
- ◆ Mișcarea de ridicare a picioarelor este identică cu cea pentru efectuarea pașilor de marș, greutatea sprijinindu-se pe zona talusului.
- ◆ Sportivul patinează cu spatele, cu o mișcare de răsucire înspre înainte și înapoi; acest lucru imprimă o mișcare ondulatorie.
- ◆ Sportivul patinează înspre înapoi, având vârfurile picioarelor orientate înspre interior, efectuând pași mici de marș cu spatele.
- ◆ Poziția capului se menține dreaptă, privirea înainte, genunchii ușor flexați și brațele extinse înspre exterior pentru menținerea echilibrului.
- ◆ Corpul trebuie menținut în permanență orientat către înainte. Mișcarea se efectuează la nivelul șoldurilor și al membrilor inferioare, nu în partea superioară a corpului.

Inc corect



Corect



Alunecarea înspre înainte pe ambele picioare, pe o distanță de cel puțin o lungime de corp:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, efectuând pași mici de marș.
- ◆ Se efectuează o mișcare de alunecare înspre înainte, pe ambele picioare, având picioarele poziționate în paralel, capul drept și privirea înspre înainte.
- ◆ Genunchii sunt ușor flexați, brațele extinse în lateral și orientate ușor înspre înainte.
- ◆ Mișcarea de alunecare trebuie să se facă pe distanța de o lungime de corp.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul își sprijină prea mult corpul pe călcâi.	Asigurați-vă că genunchii sportivului sunt flexați, pentru menținerea în mod corect a echilibrului.
Sportivul are picioarele prea îndepărtate.	Asigurați-vă că picioarele sportivului sunt la o distanță egală cu lățimea umerilor.

Incorect



Corect



Secvența trei

Progres abilități

Mișcarea ondulatorie sau marșul cu spatele, fără asistență:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Lamele patinelor ating gheața cu toată lungimea, iar patinele sunt poziționate în paralel.
- ◆ Sportivul patinează cu spatele, cu o mișcare de răsucire înspre înainte și înapoi; acest lucru imprimă o mișcare ondulatorie.
- ◆ Mișcarea de ridicare a picioarelor este identică cu cea pentru efectuarea pașilor de marș, greutatea sprijinindu-se pe zona talusului.
- ◆ Poziția capului se menține dreaptă, privirea înainte, genunchii ușor flexați și brațele extinse înspre exterior pentru menținerea echilibrului.
- ◆ Corpul trebuie menținut în permanență orientat către înainte. Mișcarea se efectuează la nivelul șoldurilor și al membrelor inferioare, nu în partea superioară a corpului.

Incorect



Corect



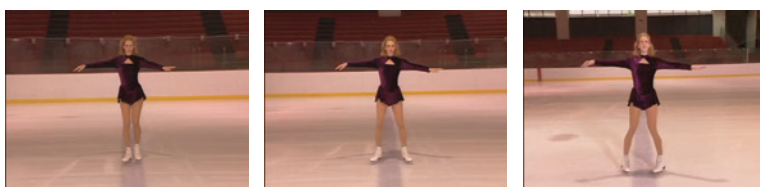
Efectuarea a cinci opturi înspre înainte, parcurgând o distanță de cel puțin 3m:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Patinele sunt poziționate în paralel.
- ◆ Genunchii se flexează pentru a crea mai multă presiune și pentru ca mișcarea de alunecare să fie mai lungă.
- ◆ Partea superioară a corpului se menține dreaptă, brațele sunt extinse în lateral și orientate ușor înspre înainte.
- ◆ Se efectuează mai mulți pași de marș mici, înspre înainte, alunecând pe ambele picioare, piciorul stâng alunecând înspre înainte și fiind orientat spre exterior, până când picioarele se află unul față de celălalt la o distanță puțin mai mare decât lățimea șoldurilor.
- ◆ Vârfurile picioarelor sunt orientate ușor spre interior, picioarele se apropie și genunchii sunt ușor ridicați.
- ◆ Privirea este înainte, înspre direcția de deplasare.
- ◆ Se repetă mișcarea pe o distanță de cel puțin 3m.

Incorect



Corect



Patinaj în linie dreaptă de-a lungul suprafeței de gheață:

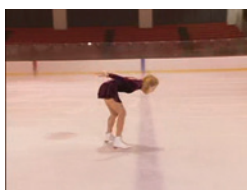
- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Se începe deplasarea cu pași de marș, având ambii genunchi flexați.
- ◆ Brațele sunt extinse în lateral și orientate puțin înspre înainte.
- ◆ Greutatea se distribuie în mod egal pe ambele patine.
- ◆ Se continuă deplasarea de-a lungul suprafeței de gheață.
- ◆ Sportivul mută greutatea corpului de pe o patină pe alta.
- ◆ Privirea este înainte, înspre direcția de deplasare.



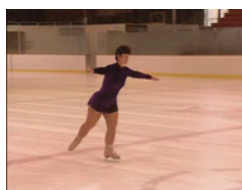
Deplasarea înspre înainte, cu șoldurile coborâte, pe o distanță de cel puțin o lungime de corp:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, având patinele situate în paralel.
- ◆ Se patinează pe ambele picioare, având capul drept și privirea înainte.
- ◆ În timp ce se deplasează, sportivul flexează genunchii, coborând șoldurile, până când acestea se situează puțin mai sus de nivelul genunchilor.
- ◆ Se revine la poziția drepti și se continuă alunecarea înspre înainte.

Incorect



Corect



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
În timpul deplasării cu șoldurile coborâte, corpul sportivului nu este centrat corect.	Asigurați-vă că sportivul se apleacă în mod gradual, îndreptând corpul ușor înspre înainte.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatelui să fie drept și privirea înspre înainte.

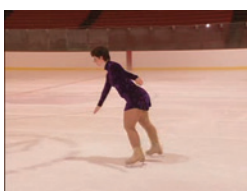
Secvența patru

Progres abilități

Deplasarea înspre înapoi, pe ambele picioare, pe o distanță de cel puțin o lungime de corp:

- ◆ Sportivul stă drept, cu spatele la direcția de deplasare.
- ◆ Sportivul patinează înspre înapoi, utilizând tehnica pașilor de marș sau a mișcării ondulatorii, având capul drept și privirea orientată înspre înainte.
- ◆ Genunchii sunt ușor flexați, iar brațele sunt extinse înspre înainte.
- ◆ Echilibrul se menține prin plasarea greutății pe talus.
- ◆ Se efectuează o mișcare de alunecare pe distanța egală cu o lungime de corp, având patinele situate în paralel.

Incorect



Corect



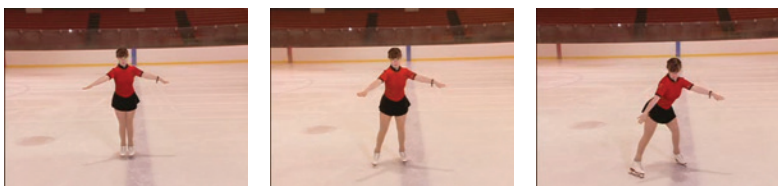
Săritura cu ambele picioare, pe loc sau în mișcare:

- ◆ Sportivul stă drept, cu brațele întinse înspre înainte.
- ◆ Sportivul flexează genunchii și împinge corpul în sus, pentru a efectua o mică săritură. (În cazul în care sportivul se simte mai confortabil să efectueze săritura în timp ce se află în mișcare, instruiți-l să efectueze săritura astfel)
- ◆ Revenirea pe suprafața de gheață se efectuează cu genunchii îndoiți și pe talusul piciorului, apoi greutatea mutându-se pe zona mediană/posterioară a lamei.



Oprirea în plug, cu un picior (stâng sau drept):

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Sportivul patinează înspre înainte.
- ◆ Mișcarea de alunecare are loc pe ambele patine.
- ◆ Una dintre patine se mișcă puțin mai spre înainte și lateral, cu vârful piciorului orientat către interior. Se aplică presiune pe partea interioară a lamei patinei, pentru frânare.
- ◆ Oprirea se efectuează în mod gradual.
- ◆ Această mișcare trebuie efectuată în linie dreaptă.
- ◆ Pentru menținerea echilibrului, se extind brațele înspre lateral.
- ◆ Capul este drept, brațele întinse în lateral și ușor înspre înainte.



Alunecarea înspre înainte pe un picior (stâng sau drept), pe o distanță de cel puțin o lungime de corp:

- ◆ Sportivul stă drept .
- ◆ Se efectuează deplasarea înspre înainte, cu pași mici.
- ◆ Deplasarea înspre înainte se face pe ambele patine.
- ◆ Centrul de greutate se mută pe o singură patină.
- ◆ Celălalt picior se ridică până la nivelul gleznei piciorului care efectuează mișcarea alunecare.
- ◆ Corpul este drept, capul este și el drept, privirea înainte, brațele poziționate înspre lateral și ușor în față.
- ◆ Se efectuează o mișcare de alunecare pe distanța egală cu o lungime de corp.
- ◆ Se repetă mișcarea cu celălalt picior.



Erori și metode de corectare - Secvența patru

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Sportivul ridică prea sus piciorul care nu efectuează mișcarea de alunecare.	Asigurați-vă că sportivul ridică piciorul doar până la nivelul gleznei celuiălalt picior.

Secvența cinci

Progres abilități

Propulsia înspre înainte de-a lungul suprafeței de gheață:

- ◆ Sportivul stă drept asigurându-se că își poate menține echilibrul.
- ◆ Centrul de greutate se află direct deasupra patinelor. În timpul deplasării înspre înainte, greutatea corpului trebuie să fie deasupra segmentului median-posterior al lamei patinei.
- ◆ Sportivul se sprijină pe ambele picioare, având vârful picioarelor orientate înspre exterior, la aproximativ 60 de grade.
- ◆ Genunchii sunt ușor flexați.
- ◆ Propulsia se efectuează cu latura interioară a fiecărui picior, fără a utiliza zimții frontali ai lamei. Greutatea corpului trebuie transferată în mod egal de pe un picior pe celălalt, la fiecare mișcare de propulsie.
- ◆ Brațele sunt extinse în lateral și puțin înspre înainte pentru a menține echilibrul.
- ◆ Capul se menține drept și privirea orientată înspre direcția de deplasare.
- ◆ Trebuie efectuate cel puțin patru mișcări de propulsie, alternativ, fără întrerupere.



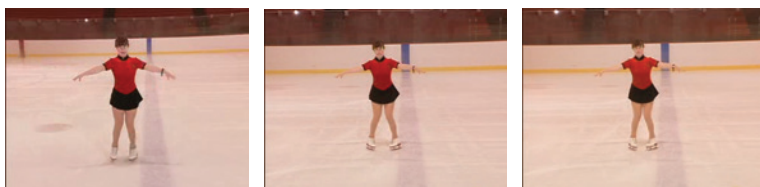
Cinci opturi înspre înapoi, parcurgând o distanță de cel puțin 3m:

- ◆ Sportivul stă drept, cu spatele la direcția de deplasare.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înapoi, alunecând pe ambele picioare, îndepărtând gradual patinele până când distanța dintre acestea depășește puțin lățimea umerilor.
- ◆ Călciile se apropie gradual, ridicând ușor genunchii.
- ◆ Partea superioară a corpului se menține dreaptă, extinzând brațele către lateral și ușor înspre înainte.

Inc corect



Corect



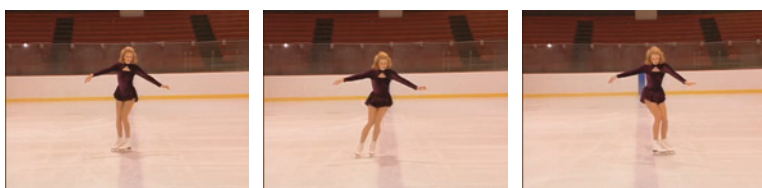
Efectuarea unei curbe înspre înainte, spre dreapta și spre stânga, pe ambele picioare:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Se începe deplasarea înspre înainte, pe ambele patine.
- ◆ Pentru a începe efectuarea unei curbe în oricare direcție, se răsuțește partea superioară a corpului în direcția de deplasare dorită.
- ◆ Brațele sunt extinse înspre lateral și puțin înspre înainte, iar genunchii sunt flexați.

Incorect

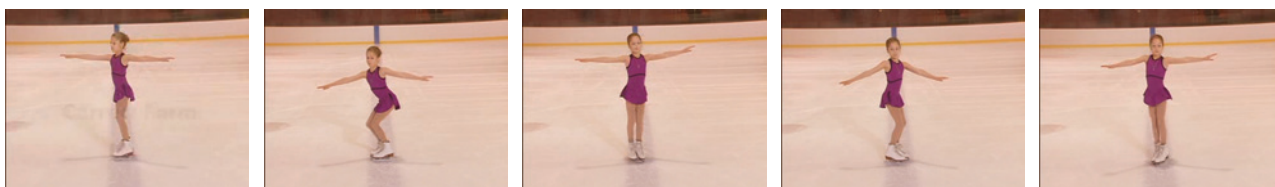


Corect



Întoarcerea dinspre înainte spre înapoi, pe ambele picioare, stând pe loc:

- ◆ Sportivul stă drept, având patinele poziționate paralel.
- ◆ Partea superioară a corpului se răsuțește la 90 de grade în direcția întoarcerii.
- ◆ Șoldurile trebuie să se rotească 180 de grade în aceeași direcție ca partea superioară a corpului.



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Mișcarea de abordare a curbilor este prea plană.	Instruiți sportivul să efectueze o mișcare de urcare-coborâre de la nivelul genunchilor, utilizând forța de la nivelul gleznelor și poziția (de aplecare) corpului.
Sportivul nu efectuează în totalitate rotația.	Asigurați-vă că sportivul își rotește șoldurile în direcția opusă umerilor.

Secvența Șase

Progres abilități

Alunecarea dinspre înainte către înapoi cu întoarcere pe ambele picioare:

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, cu picioarele poziționate în paralel.
- ◆ Partea superioară a corpului se întoarce către stânga.
- ◆ Șoldurile se întorc 180 de grade către stânga; în același timp partea superioară a corpului se rotește către dreapta, pentru poziția „de control.”
- ◆ Întoarcerea poate fi efectuată în direcția opusă.
- ◆ Se continuă mișcarea de alunecare către înapoi.

Cinci opturi consecutive, pe un picior, în cerc (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul stă drept, plasând brațul dinspre exterior deasupra cercului și brațul interior în sus și înspre înapoi.
- ◆ Sportivul patinează în sensul opus acelor de ceasornic, alunecând pe ambele picioare. Se începe efectuarea de opturi doar cu piciorul dinspre exterior.
- ◆ Se repetă mișcarea în mod continuu, într-un cerc complet, cu accent pe mișcarea în sus și în jos a genunchilor.
- ◆ Se urmează instrucțiunile de mai sus pentru a patina în cerc, de data aceasta în sensul acelor de ceasornic.



Alunecarea înspre înapoi pe un picior, pe o distanță de cel puțin o lungime de corp (stâng și drept):

- ◆ Sportivul stă drept, cu spatele către direcția de deplasare.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înapoi, în poziția de alunecare către înapoi, pe ambele picioare, transferând greutatea pe zona talusului piciorului drept și ridicând, în același timp, patina stângă la nivelul gleznei piciorului drept.
- ◆ Se menține această poziție pe o distanță egală cu o lungime de corp.
- ◆ Se repetă exercițiul cu celălalt picior.



Pivotarea înspre înainte:

- ◆ Sportivul poziționează zimții frontali ai lamei uneia dintre patine pe suprafața de gheață, având călcâiul ridicat.
- ◆ Unul dintre picioare se deplasează înspre înainte, alunecând pe latura interioară, fără a se opri, până la efectuarea unei mișcări de rotație.

Inc corect



Corect



Erori și metode de corectare

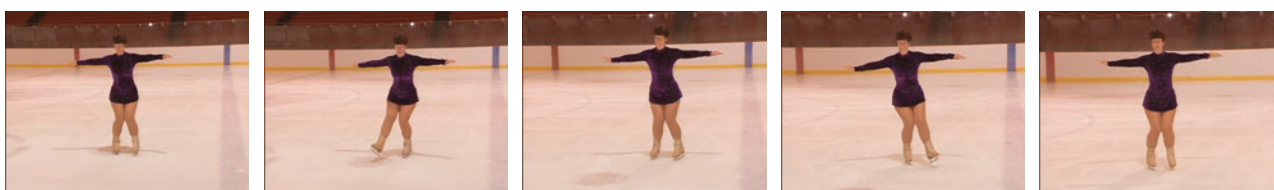
Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Sportivul nu efectuează o mișcare de rotație completă.	Pentru a efectua mișcarea de rotație, asigurați-vă că sportivul flexează genunchii, trăgând piciorul stâng (în caz de rotire către stânga) ușor înspre înapoi și în spatele piciorului drept.
Sportivul nu efectuează încă o rotație după faza ”de control”.	Asigurați-vă că sportivul pune accent pe rotația șoldurilor în direcția opusă a umerilor la finalul întoarcerii.
Călcâiul piciorului cu patina având zimții frontali ai lamei poziționați pe gheață nu este pe aceeași linie cu piciorul care efectuează mișcarea de alunecare.	Asigurați-vă că sportivul poziționează întâi zimții frontali pe gheață, având călcâiul ridicat, aducând apoi celălalt picior în poziția corectă.

Secvența șapte

Progres abilități

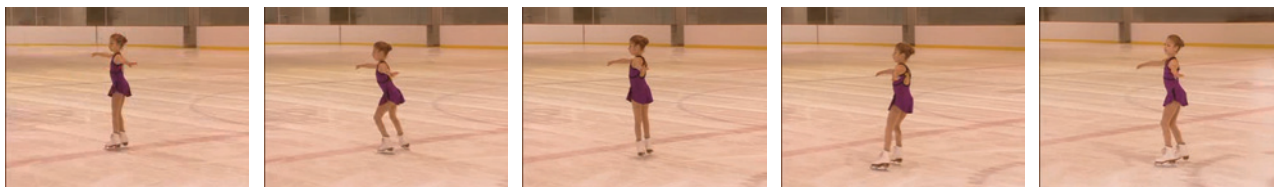
Curse înapoi de-a lungul suprafeței de gheață:

- ◆ Sportivul stă drept cu spatele către direcția de deplasare, controlându-și echilibrul.
- ◆ Sportivul flexează ușor genunchii.
- ◆ Greutatea este transferată pe unul dintre picioare, în timp ce celălalt picior efectuează o mișcare specifică jumătății de opturi.
- ◆ Apoi, piciorul care efectuează propulsia este ridicat în fața piciorului care efectuează alunecarea, menținându-se echilibrul și având greutatea plasată pe zona talusului.
- ◆ Picioarul care efectuează propulsia este poziționat pe gheață, paralel cu cealaltă patină. Se transferă greutatea și se repetă mișcarea cu celălalt picior.
- ◆ Brațele sunt extinse în lateral și puțin înspre înainte.



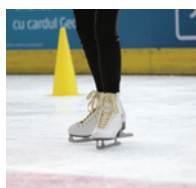
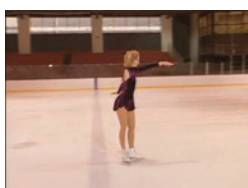
Alunecarea dinspre înapoi către înainte cu întoarcere pe ambele picioare:

- ◆ Sportivul stă drept cu spatele către direcția de deplasare, controlându-și echilibrul.
- ◆ Sportivul patinează cu spatele, alunecând pe ambele picioare.
- ◆ Având brațele extinse, partea superioară a corpului se rotește 90 de grade în direcția efectuării întoarcerii.
- ◆ Șoldurile trebuie să se rotească 180 de grade în aceeași direcție cu partea superioară a corpului.
- ◆ Sportivul efectuează mișcarea de alunecare înspre înainte.



Oprirea de tip T spre stânga sau dreapta:

- ◆ Sportivul stă în picioare, cu picioarele poziționate în formă de „T”, piciorul din spate formând partea de sus a literei.
- ◆ Brațul corespunzător piciorului din spate trebuie să fie orientat înspre înainte.
- ◆ Genunchii sunt ușor flexați; piciorul din spate efectuează propulsia și se patinează în linie dreaptă, pe un picior.
- ◆ Picioarul din spate trece pe latura exterioară, direct în spatele piciorului care efectuează alunecarea. Greutatea este transferată pe piciorul din spate, apăsând pe suprafața de gheață pentru a crea frânare.





Întoarcerea înspre înainte pe două picioare, în cerc (stâng sau drept):

- ◆ Sportivul stă drept.
- ◆ Sportivul patinează descriind un cerc, alunecarea se face pe ambele picioare.
- ◆ Partea superioară a corpului se rotește 90 de grade în direcția cercului și a direcției mișcării de rotație.
- ◆ Șoldurile se rotesc în direcția cercului, umerii rotindu-se în direcția opusă, se continuă alunecarea înspre înapoi până la efectuarea unui cerc complet.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
La oprirea de tip T, lama patinei piciorului din spate se sprijină pe latura interioară.	Instruiți sportivul să poziționeze piciorul din spate pe cel care efectuează alunecarea și să poziționeze piciorul din spate pe partea exterioară pentru a crea frânare.
Sportivul nu efectuează o mișcare de rotație completă.	Pentru a efectua mișcarea de rotație, asigurați-vă că sportivul flexează genunchii, trăgând piciorul stâng (în caz de rotire către stânga) ușor înspre înapoi și în spatele piciorului drept.

Secvența opt

Progres abilități

Cinci treceri (crossover) consecutive înspre înainte (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul stă drept având capul, umerii și brațele orientate înspre centrul cercului.
- ◆ Sportivul patinează în sensul opus acelor de ceasornic.
- ◆ Alunecând pe ambele picioare, se începe efectuarea propulsiei înspre înainte cu piciorul dinspre exterior, ridicând piciorul dinspre exterior peste piciorul care efectuează mișcarea de alunecare și plasându-l în interiorul curbei.
- ◆ Piciorul care în acest punct se află pe partea exterioară a cercului este ridicat cu vârful în sus și plasat în spatele celui care efectuează alunecarea.
- ◆ Se repetă mișcarea de cinci ori.
- ◆ Se repetă exercițiul cu deplasare în sensul acelor de ceasornic.



Alunecarea înspre înainte, în cerc pe latura exterioară (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul stă drept, cu un braț orientat înspre înainte, iar celălalt întins înspre înapoi.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, efectuând mișcarea de alunecare pe ambele picioare.
- ◆ Se pregătește mișcarea pe oricare dintre părți, pe latura exterioară a lamei patinei.
- ◆ Brațele se mențin extinse către exterior, iar genunchii sunt ușor îndoiiți.
- ◆ Piciorul dinspre exterior se ridică și se poziționează la călcâiul celuilalt picior.
- ◆ Mișcarea de alunecare se face pe un picior.
- ◆ Se repetă mișcarea în direcția opusă (în sensul acelor de ceasornic și în direcția opusă).

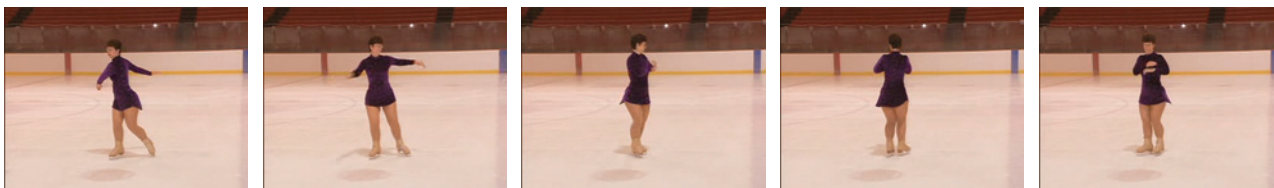
Cinci jumătăți de opturi consecutive, deplasare cu spatele, în cerc (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul stă drept, plasând brațul dinspre exterior deasupra cercului și brațul dinspre interior în sus și înspre înapoi.
- ◆ Sportivul patinează cu spatele, în sensul invers acelor de ceasornic, alunecând pe ambele picioare.
- ◆ Se începe mișcarea pentru efectuarea de opturi doar cu piciorul dinspre exterior, urcând și coborând de la nivelul genunchilor.
- ◆ Se repetă mișcarea în mod continuu, parcurgând un cerc complet, efectuând cel puțin cinci opturi consecutive, pe un singur picior.
- ◆ Se urmează aceleași instrucțiuni pentru deplasarea în sensul acelor de ceasornic.



Rotația pe ambele picioare:

- ◆ Sportivul stă drept, având vârful picioarelor orientate ușor către interior și la o distanță egală cu lățimea șaoldurilor.
- ◆ Sportivul flexează ușor genunchii în timp ce partea superioară a corpului se răsucește puțin în direcția opusă rotirii.
- ◆ Aceeași poziție de răsucire moderată se utilizează pentru a iniția mișcarea de rotație. Corpul se rotește, genunchii sunt ușor ridicați, vârful picioarelor sunt orientate înspre interior. Piciorul dinspre interiorul mișcării de rotație se poziționează pe latura interioară-posterioară la nivelul talusului, iar piciorul exterior se poziționează pe partea median-posterioară a laturii interioare. Brațele sunt trase înspre interior către piept.



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Sportivul nu este poziționat pe latura corespunzătoare.	Asigurați-vă că sportivul își înclină corpul înspre interiorul cercului, presiunea fiind la nivelul gleznelor și având genunchii flexați.
Sportivul nu aplică presiune pe piciorul care efectuează mișcarea de propulsie.	Asigurați-vă că genunchii sportivului sunt flexați și că greutatea corpului se menține mai mult timp pe piciorul care efectuează mișcarea de propulsie.
Sportivul nu mișcă genunchii pe axa jos-sus.	Asigurați-vă că sportivul exersează mișcarea genunchilor pe axa jos-sus.
Sportivul efectuează mișcarea de rotație pe partea incorectă a lamei.	Asigurați-vă că corpul sportivului este ușor aplecat înspre înainte pentru a menține pe suprafața de gheață partea corespunzătoare a lamei patinei.
Sportivul are picioarele prea îndepărtate.	Asigurați-vă că sportivul își apropie picioarele la o distanță egală cu lățimea șaoldurilor, făcând o mișcare de ridicare la nivelul genunchilor în timp ce brațele sunt aduse lângă corp.

Secvența nouă

Progres abilități

Rotația în trei etape, înspre înainte, pe exterior (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată.
- ◆ Sportivul adoptă poziția pentru mișcarea de alunecare pe ambele picioare, având brațul dinspre exterior înspre înainte și brațul interior în sus și înspre înapoi.
- ◆ Se inițiază mișcarea de efectuare a curbei către oricare parte, menținând brațele întinse și genunchii ușor flexați. Picioarul dinspre exterior se ridică și se poziționează lângă călcâiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, continuând efectuarea curbei pe latura exterioară și rotind partea superioară a corpului.
- ◆ Sportivul ridică ușor genunchiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare pentru a-l muta înspre înainte în vederea mișcării de rotație; șoldurile se rotesc 180 grade, dinspre înainte înspre înapoi, în direcția curbei. Se flexează din nou genunchiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, continuând pe partea interioară.
- ◆ După rotație, se controlează supra-rotația șoldurilor și umerilor prin tragerea înspre înapoi a umerilor și poziționarea în fața corpului a brațului dinspre exterior, astfel încât partea superioară a corpului să fie orientată către partea interioară a curbei.
- ◆ Picioarul liber se menține la nivelul călcâiului piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, capul și spatele spatele sunt drepte pe întreaga durată a exercițiului.
- ◆ Mișcarea de-a lungul curbei se continuă pe partea interior-posterioară.

Întoarcerea înspre înainte, pe interior (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul stă drept, având brațul liber orientat înspre înainte și celălalt braț înspre înapoi.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, efectuând mișcarea de alunecare pe ambele picioare.
- ◆ Se inițiază efectuarea mișcării de rotație pentru oricare direcție întorcând partea superioară a corpului în direcția curbei pe care sportivul trebuie să o efectueze.
- ◆ Picioarul dinspre interior este ridicat la nivelul călcâiului piciorului care efectuează mișcarea de alunecare.
- ◆ Se menține mișcarea de alunecare pe latură.
- ◆ Se repetă pentru direcția opusă (în sensul acelor de ceasornic și în direcția opusă acestora).



Fandare înspre înainte sau „vânătorul de rațe”:

Fandare înspre înainte

- ◆ Sportivul de deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată.
- ◆ Se efectuează mișcarea de alunecare pe un picior, indiferent dacă pe cel drept sau stâng.
- ◆ Piciorul liber este menținut extins, spatele este drept și vârful piciorului orientat înspre exterior.
- ◆ Șoldurile coboară până la nivelul genunchiului piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, spatele este drept și piciorul liber extins înspre înapoi, în poziție orizontală.
- ◆ Pe parcursul efectuării fandării, piciorul liber este tras pe suprafața de gheață, care este atinsă doar de partea laterală a talusului sau a ghetei.



„Vânătorul de rațe”:

- ◆ Sportivul de deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată.
- ◆ Se efectuează coborârea pe unul dintre genunchi.
- ◆ Un picior este extins înspre înainte și este paralel cu gheața.
- ◆ Se revine la poziția anterioară, cu genunchiul flexat, după care la cea în picioare.





Săritura iepurelui:

- ◆ Sportivul de deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată, cu brațele extinse în lateral și puțin înspre înainte.
- ◆ Se efectuează mișcarea de alunecare pe un picior, cu genunchiul flexat și piciorul liber extins către înapoi.
- ◆ Se efectuează săritura prin balansarea înspre înainte a piciorului liber, împingând din genunchiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare și aterizând pe zimții frontali ai patinei piciorului liber, precum și pe lama patinei celuiilalt picior.
- ◆ Se revine la mișcarea de alunecare efectuată pe un picior (aceiași ca la începutul secvenței).

Erori și metode de corectare - Secvența nouă

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Poziția corpului în timpul mișcării de coborâre nu este corectă.	Asigurați-vă că sportivul își apleacă corpul gradual, orientându-l ușor înspre înainte.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Sportivul efectuează întoarcerea pe partea greșită a lamei.	Asigurați-vă că atunci când efectuează întoarcerea, sportivul folosește mișcarea corectă la nivelul genunchiului.
După efectuarea întoarcerii, sportivul nu reușește să se mențină pe latură.	Asigurați-vă că după faza de „control” a mișcării de rotație, sportivul efectuează o contra-rotație puternică, cu șoldurile orientate în direcția opusă umerilor.
Sportivul nu este poziționat/ă pe latura corespunzătoare.	Asigurați-vă că sportivul își înclină corpul înspre cerc apăsând la nivelul gleznelor și având genunchii flexați.
Sportivul „tărăște” zimții frontali ai lamei patinei.	Asigurați-vă că sportivul deschide mai mult piciorul de fandare pentru a permite patinei să se deplaseze pe gheață.
Sportivul nu aterizează pe zimții frontali ai lamei patinei.	Asigurați-vă că sportivul orientează corespunzător vârful piciorului pentru aterizare.
Sportivul aterizează pe piciorul greșit.	Asigurați-vă că sportivul aterizează pe zimții frontali ai piciorului opus celui utilizat pentru inițierea săriturii și că mișcarea de alunecare se face apoi pe acesta din urmă.

Secvența zece

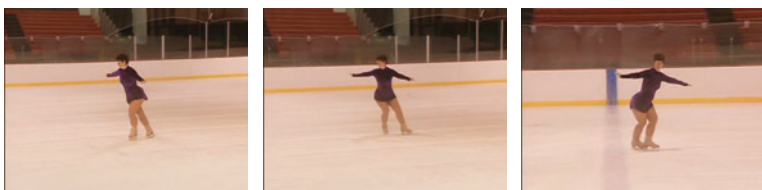
Progres abilități

Rotația în trei etape înspre înainte, pe interior (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată.
- ◆ Sportivul adoptă poziția pentru mișcarea de alunecare pe ambele picioare, având brațul dinspre exterior înspre înainte și brațul interior în sus și înspre înapoi.
- ◆ Se inițiază mișcarea de efectuare a curbei către oricare parte, menținând brațele întinse și genunchii ușor flexați. Picioarul dinspre interior se ridică și se poziționează lângă călcâiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, continuând efectuarea curbei pe latura interioară și rotind partea superioară a corpului.
- ◆ Sportivul ridică ușor genunchiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare pentru a-l muta înspre înainte în vederea mișcării de rotație; șoldurile se rotesc 180 grade, dinspre înainte înspre înapoi, în direcția curbei. Se flexează din nou genunchiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, continuând pe latura interioară.
- ◆ După rotație, se controlează supra-rotația șoldurilor și umerilor prin tragerea înspre înapoi a umerilor și poziționarea în fața corpului a brațului dinspre exterior, astfel încât partea superioară a corpului să fie orientată către partea interioară a curbei.
- ◆ Picioarul liber se menține la nivelul călcâiului piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, capul și spatelul sunt drepte pe întreaga durată a exercițiului.
- ◆ Mișcarea de-a lungul curbei se continuă pe partea interioară.

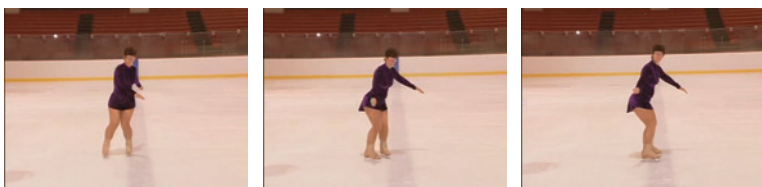
Cinci treceri (crossover) consecutive înspre înapoi (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul stă drept având capul, umerii și brațele orientate înspre centrul cercului.
- ◆ Sportivul patinează în direcția opusă acelor de ceasornic.
- ◆ Alunecând pe ambele picioare, se inițiază mișcarea de jumătate de opt înspre înapoi. Picioarul dinspre exterior trebuie să vină peste piciorul dinspre interior, trecând peste piciorul care efectuează mișcarea de alunecare și poziționându-se pe latura interioară în interiorul curbei.
- ◆ Picioarul care în acest punct se află pe partea exterioară a cercului este ridicat cu vârful în sus și orientat către partea interioară a cercului.
- ◆ Se repetă mișcarea de cinci ori.
- ◆ Se repetă exercițiul cu deplasare în sensul acelor de ceasornic.



Oprirea de tip hockey

- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată, efectuând mișcarea de alunecare pe ambele picioare, cu brațele extinse pentru menținerea echilibrului și cu genunchii flexați.
- ◆ Având partea superioară a corpului orientată către înainte, sportivul efectuează o întoarcere rapidă de 90 de grade, cu ambele picioare în aceeași direcție și exercitând presiune în jos, pentru a crea fricțiune.
- ◆ Mișcarea de alunecare se produce pe marginea interioară a lamei patinei frontale și marginea exterioară a lamei patinei posterioare.
- ◆ Oprirea de tip hockey poate fi efectuată în oricare direcție.





Spirala înspre înainte pe o distanță egală cu de trei ori lungimea corpului:

- ◆ Sportivul este în poziția care precede începerea deplasării.
- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte.
- ◆ Mișcarea de alunecare se produce pe ambele patine.
- ◆ Una dintre patine se ridică de pe gheață, piciorul se extinde înspre înapoi, în timp ce mișcarea de alunecare se efectuează pe celălalt picior.
- ◆ Corpul este aplecat înainte, de la nivelul taliei, până în punctul în care partea superioară a corpului este poziționată paralel cu gheața.
- ◆ Piciorul extins se ridică astfel încât genunchii și piciorul să fie la nivelul șoldului, capul se menține drept și privirea înainte.
- ◆ Spatele este arcuit, iar brațele sunt extinse în lateral.



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Poziția corpului în timpul mișcării de coborâre nu este corectă.	Asigurați-vă că sportivul își apleacă corpul gradual, orientându-l ușor înspre înainte.
Sportivul efectuează întoarcerea pe partea greșită a lamei.	Asigurați-vă că atunci când efectuează întoarcerea, sportivul folosește mișcarea corectă la nivelul genunchiului.
După efectuarea întoarcerii, sportivul nu reușește să se mențină pe latură.	Asigurați-vă că după faza de „control” a mișcării de rotație, sportivul efectuează o contra-rotație puternică, cu șoldurile orientate în direcția opusă umerilor.
Pe parcursul deplasării înspre înapoi, sportivul se apleacă prea mult înspre înainte, creând frecare cu partea frontală a patinei.	Asigurați-vă că genunchii sportivului sunt flexați, astfel încât greutatea corpului să fie pe talus și nu pe zimții frontali ai lamei patinei.
Pe parcursul efectuării trecerilor înspre înapoi (crossover-uri), sportivul se apleacă în afara suprafeței cercului.	Asigurați-vă că sportivul este aplecat înspre suprafața cercului, astfel încât să fie poziționat pe laturile corespunzătoare.
Sportivul are picioarele prea îndepărtate.	Asigurați-vă că sportivul începe prin oprirea de tip plug, aducând apoi în poziție piciorul din spate.
Sportivul își apleacă corpul înspre zimții frontali ai lamei patinei.	Asigurați-vă că sportivul ridică piciorul aflat în spate în poziția pentru efectuarea spiralei și că apasă în jos cu călcâiul patinei care efectuează mișcarea de alunecare.
Piciorul liber al sportivului este situat prea jos.	Asigurați-vă că sportivul efectuează întinderea pentru poziția de spirală în afara suprafeței de gheață sau la marginea acesteia.

Secvența unsprezece

Progres abilități



Mișcarea de alunecare înspre înainte, pe latura exterioară, efectuată consecutiv (cel puțin două pe fiecare picior):

- ◆ Trebuie efectuate câteva serii de cel puțin patru semicercuri, cu alternarea piciorului care efectuează mișcarea de alunecare.
- ◆ În cazul în care exercițiul se începe pe piciorul drept, brațul drept trebuie să fie orientat înspre înainte, brațul stâng înspre înapoi, iar picioarele poziționate în formă de „T”, cu piciorul stâng situat în spate.
- ◆ Mișcarea de propulsie se efectuează de pe latura interioară, piciorul liber rămâne călcâiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, iar restul corpului este în poziție de start. Se menține această mișcare de alunecare pe latura exterioară, parcurgând jumătate dintr-un semicerc.
- ◆ În punctul de mijloc al semicercului, piciorul liber vine încet înspre înainte, în fața piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, schimbând între timp poziția brațelor, astfel încât brațul liber să fie poziționat în față, iar celălalt în spate. Schimbarea poziției brațelor se efectuează prin trecerea acestora pe lângă șolduri și readucerea lor în poziția corectă.

Mișcarea de alunecare înspre înainte, pe latura interioară, efectuată consecutiv (cel puțin două pe fiecare picior):

- ◆ Trebuie efectuate câteva serii de cel puțin patru semicercuri, cu alternarea piciorului care efectuează mișcarea de alunecare.
- ◆ Exercițiul se începe pe piciorul drept, brațul stâng fiind orientat către înainte și brațul drept către înapoi. Picioarele se pun în poziție „T”, piciorul stâng fiind poziționat la călcâiul piciorului utilizat pentru alunecare.
- ◆ Mișcarea de propulsie se efectuează de pe latura interioară stângă, piciorul liber rămânând la călcâiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare. Corpul este în poziție de start, cu piciorul utilizat pentru alunecare poziționat pe latura interioară. Se menține această mișcare de alunecare parcurgând jumătate dintr-un semicerc.
- ◆ În punctul de mijloc al semicercului, piciorul liber vine încet înspre înainte, în fața piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, schimbând între timp poziția brațelor, astfel încât brațul corespunzător piciorului care efectuează mișcarea de alunecare să fie poziționat în față, iar celălalt în spate. Schimbarea poziției brațelor se efectuează prin trecerea acestora pe lângă șolduri și readucerea lor în poziția corectă.

Mișcarea de tip Mohawk pe interior, înspre înainte (stânga și dreapta):

- ◆ Sportivul se deplasează înspre înainte, într-o manieră relaxată.
- ◆ Se efectuează o mișcare de alunecare înspre înainte, descriind o curbă pe latura interioară.
- ◆ Piciorul liber este extins înspre înapoi.
- ◆ Brațul corespunzător piciorului care efectuează mișcarea de alunecare este poziționat înspre înainte, iar celălalt braț este întins înspre înapoi, capul fiind orientat către partea interioară a curbei.
- ◆ Pregătirea pentru rotație se efectuează prin rotirea părții superioare a corpului mai mult către curbă, aducând piciorul liber la piciorul care efectuează mișcarea de alunecare, într-un unghi corespunzător, astfel încât călcâiul piciorului liber să fie aproape de căpota piciorului care efectuează mișcarea de alunecare.



- ◆ Pentru a efectua rotația, piciorul liber este poziționat pe gheață, în timp ce piciorul de alunecare trece rapid pe linia sa de deplasare, fiind apoi ridicat în timp ce șoldurile se poziționează frontal față de piciorul care efectuează mișcarea de alunecare. Greutatea este transferată de pe un picior pe celălalt.
- ◆ Alunecarea este continuată pe latura interioară posterioară, având brațul care corespunde piciorului care efectuează mișcarea de alunecare întins înspre înainte, celălalt braț înspre înapoi, iar capul orientat către partea interioară a curbei. Poziția pentru finalizarea secvenței este similară cu încheierea mișcării în 3 înspre înainte, pe exterior.

Mișcarea de alunecare înspre înapoi, pe latura exterioară, efectuată consecutiv (cel puțin două pe fiecare picior):

- ◆ Sportivul este în picioare, cu fața înspre direcția de deplasare.
- ◆ Pentru a începe deplasarea, se inițiază mișcarea pentru efectuarea unei jumătăți de opt, înspre înapoi, cu partea posterioară a laturii interioare stânga. Se continuă cu partea posterioară a laturii exterioare dreapta, aplecând corpul înspre interiorul cercului. Brațul liber este extins către înainte, iar celălalt braț către înapoi, cu privirea către interiorul curbei, peste linia de ghidaj. Se menține mișcarea de alunecare pe latura exterioară, efectuând jumătate dintr-un semicerc.
- ◆ În punctul de mijloc al semicercului, piciorul liber vine încet lângă călcâiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, schimbând între timp poziția brațelor, astfel încât brațul care corespunde piciorului în alunecare să fie poziționat în față, iar cel liber în spate. Privirea este orientată către exteriorul curbei. Schimbarea poziției brațelor se efectuează prin trecerea acestora pe lângă șolduri și readucerea lor în poziția corectă.
- ◆ Se repetă secvența pentru cealaltă latură.



Mișcarea de alunecare înspre înapoi, pe latura interioară, efectuată consecutiv (cel puțin două pe fiecare picior):

- ◆ Sportivul este în picioare, cu fața în sensul opus direcției de deplasare.
- ◆ Pentru a începe deplasarea, se inițiază mișcarea pentru efectuarea unei jumătăți de opt, înspre înapoi, cu partea posterioară a laturii interioare stânga. Se continuă cu partea posterioară a laturii exterioare dreapta, aplecând corpul înspre interiorul cercului. Brațul liber este extins către înainte, iar celălalt braț către înapoi, cu privirea către interiorul curbei. Piciorul din interior se ridică și se extinde peste linia de ghidaj. Se menține mișcarea de alunecare pe latura interioară, efectuând jumătate dintr-un semicerc.
- ◆ În punctul de mijloc al semicercului, piciorul liber vine încet lângă călcâiul piciorului care efectuează mișcarea de alunecare, schimbând între timp poziția brațelor, astfel încât brațul care corespunde piciorului în alunecare să fie poziționat în față, iar cel liber în spate. Privirea este orientată către exteriorul curbei. Schimbarea poziției brațelor se efectuează prin trecerea acestora pe lângă șolduri și readucerea lor în poziția corectă.





Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Sportivul începe rotația prea devreme.	Asigurați-vă că sportivul menține poziția inițială pe parcursul a jumătate de semicerc.
Sportivul își balansează prea mult brațele în timpul rotației.	Asigurați-vă că sportivul coboară brațele pe lângă corp, apoi le ridică din nou.
Sportivul are o poziție incorectă a piciorului liber în timpul deplasării.	Asigurați-vă că vârful piciorului este chiar pe linia de ghidaj.
Sportivul nu se rotește înspre înapoi.	Asigurați-vă că sportivul își rotește partea superioară a corpului și piciorul liber.
Sportivul pierde controlul după mișcarea de rotație.	Instruiți sportivul cu privire la poziția de contra-rotație din faza de "control".
Sportivul se rotește prea mult în partea de început a laturii.	Instruiți sportivul cu privire la poziția de contra-rotație din faza de "control".
Sportivul efectuează o rotație redusă în partea de început a laturii.	Asigurați-vă că sportivul își orientează înspre exterior călcâiul drept pentru a permite abordarea corectă a laturii interioare posterioare. Piciorul care efectuează mișcarea de propulsie și brațul liber trebuie plasate în fața piciorului care efectuează mișcarea de alunecare peste linia de ghidaj.

Secvența doisprezece

Progres abilități

Săritura de tip waltz:

- ◆ Sportivul stă în picioare, în poziția literei „T”. Picioarul frontal va purta denumirea de picior de săritură, iar picioarul din spate va fi piciorul liber.
- ◆ Se efectuează o cursă puternică pe latură exterioară frontală a piciorului de săritură, acesta fiind flexat. Picioarul liber se mută înspre înainte și în sus pentru a iniția săritura, împingând între timp piciorul de săritură în sus, pentru efectuarea mișcării.
- ◆ Sportivul efectuează o jumătate de întoarcere în aer și aterizează pe piciorul care anterior era liber, pe latura exterior posterioară.
- ◆ Capul trebuie orientat către direcția din care se efectuează deplasarea, brațele întinse către exterior pentru echilibru, șoldurile drepte și piciorul liber extins înspre înapoi, într-o poziție controlată.
- ◆ Se continuă mișcarea de alunecare pe latura exterior posterioară.



Rotație pe un picior (cel puțin trei rotații):

- ◆ Sportivul stă în picioare, în poziția literei „T”. Picioarul de alunecare va fi piciorul frontal.
- ◆ Brațul corespunzător piciorului care efectuează mișcarea de alunecare este ridicat și poziționat pe partea superioară a corpului. Celălalt braț este ținut lipit la spate. Brațele încep mișcarea de rotație înainte de efectuarea mișcării de propulsie.
- ◆ Se efectuează mișcarea de propulsie pentru poziția de rotație înspre înainte în trei etape, către exterior, cu scopul de a iniția rotația, în timp ce piciorul liber descrie un arc de cerc în lateral și este poziționat lângă piciorul de alunecare.
- ◆ Apoi, brațele sunt aduse către piept, în timp ce rotația este cotinuată pe talus, zimții frontali de jos zgâriind suprafața de gheață.
- ◆ Sportivul părăsește mișcarea de rotație prin plasarea piciorului liber pe gheață și împingând spre latura exterior posterioară.





Secvența de pași Mohawk (se repetă în sensul acelor de ceasornic și în sensul opus acestora)

Opțional, se pot efectua doi pași de introducere:

- ◆ Secvența de pași constă din: (în sensul opus acelor de ceasornic)
 - Stânga față exterior
 - Dreapta trecere (crossover) față interior
 - Stânga față exterior
 - Mohawk dreapta față interior și stânga spate interior
 - Dreapta spate exterior
 - Stânga trecere (crossover) spate interior, pas către interiorul cercului dreapta față interior, picioarele apropiate
- Se repetă secvența. Pentru sensul acelor de ceasornic, se începe cu piciorul drept.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii.
Sportivul are capul orientat în jos.	Ajustați postura sportivului astfel încât brațele să fie extinse înspre exterior, spatele să fie drept și privirea înspre înainte.
Sportivul lovește zimții frontali ai lamei în timpul trecerii piciorului liber.	Asigurați-vă că sportivul se ridică pe genunchi în momentul inițierii mișcării.
La efectuarea săriturii de tip waltz, sportivul efectuează o sub-rotație.	Asigurați-vă că la începutul săriturii sportivul efectuează o jumătate de rotație la nivelul șoldurilor și transferă greutatea corpului pe piciorul de aterizare.
În timpul aterizării, sportivul nu are control asupra părții superioare a corpului	Asigurați-vă că sportivul își menține brațul liber puțin către înainte și celălalt braț către lateral.
La inițierea mișcării de rotație, sportivul nu face o mișcare suficient de puternică.	Asigurați-vă că sportivul își îndoaie mai mult genunchii la inițierea mișcării de rotație în trei etape.
Sportivul se rotește pe partea greșită a lamei patinei.	Asigurați-vă că sportivul își plasează greutatea pe talus și pe partea de jos a zimților frontali.
Sportivul își rotește umerii în afara cercului.	Asigurați-vă că sportivul are partea superioară a corpului orientată către interiorul cercului.