



# Tecniche di Discesa - Primo livello



## Dietrofront da fermo



1



2



3



4



5



6

- Questo modello motorio è molto utile per cambiare direzione da fermi quando le condizioni della neve, del terreno o dello sciatore non permettono di utilizzare le altre tecniche di curva. In particolare modo quando queste circostanze si sommano creando una situazione di difficoltà tecnica diventa utilissimo saper eseguire questo cambio di direzione con sicurezza.
- Dalla posizione base in diagonale da fermi si ruota il busto verso valle
- Si appoggiano i bastoni a monte, all'indietro e distanziati tra loro
- Si carica lo sci a monte
- Si solleva lo sci a valle, lo si ruota di 180°
- Si appoggia sulla neve parallelo allo sci a monte.
- Si carica lo sci a valle,
- Si ruota verso l'esterno lo sci a monte e lo si appoggia parallelo allo sci a valle nella nuova direzione
- Quando si solleva lo sci a valle lo si ruota con la punta verso l'alto
- Se si esegue il dietro front su terreno ripido può essere utile preparare una piazzola prima di eseguire il dietrofront
- Lo si può eseguire anche con una fase intermedia dove si infila prima la coda dello sci a valle dopo averlo ruotato di 90° seguito da quello a monte e solo successivamente si conclude il cambio di direzione