



Tecniche di Discesa - Primo livello



Passo di giro

Questo modello motorio si utilizza nei cambi di direzione su nevi crostose difficili, richiede una buona coordinazione e si esegue su pendenze lievi.

- Dalla diagonale si carica lo sci a monte
 - Si solleva lo sci a valle e lo si allarga di punta
 - Si appoggia lo sci a valle nella nuova direzione caricandolo
 - Si solleva velocemente lo sci a monte per riportarlo parallelo all'altro
 - Si carica lo sci esterno
 - Si solleva quello interno per appoggiarlo nella nuova direzione
 - Si ripete la sequenza di movimenti fino ad eseguire un cambio di direzione completo
-



• **1 Passo di giro**



• **2 Passo di giro**



• **3 Passo di giro**



• **4 Passo di giro**



• **5 Passo di giro**



• **6 Passo di giro**



• **7 Passo di giro**



• **8 Passo di giro**



● **9 Passo di giro**



● **10 Passo di giro**



● **11 Passo di giro**



● **12 Passo di giro**



● **13 Passo di giro**