



## Tecniche di Salita - Primo livello



### Passo di giro

image

#### **PASSO DI GIRO CON APERTURA DI CODA**

---

- › Dalla salita diagonale si avanza e contemporaneamente si apre di coda lo sci esterno
- › Si avanza in successione lo sci interno riavvicinandolo parallelo a quello esterno
- › Si appoggiano i bastoni, alternativamente, all'altezza del piede avanzato
- › Si ripete la sequenza fino a completare il cambio di direzione
- › Il movimento è continuo e lo schema è quello incrociato

#### **PASSO DI GIRO CON APERTURA DI CODA E DI PUNTA**

---

- › Dalla salita diagonale si avanza e contemporaneamente si apre di coda lo sci esterno
- › Si avanza in successione e contemporaneamente si apre di punta lo sci interno
- › Si appoggiano i bastoni, alternativamente, all'altezza del piede avanzato
- › Più aumentano gli angoli del divaricamento degli sci più l'arco di curva è stretto.
- › Si ripete la sequenza di movimenti fino a completare il cambio di direzione
- › La successione di movimenti è continua e lo schema di movimento è incrociato





