



GUIDE ALPINE ITALIANE
COLLEGIO NAZIONALE

Tecniche di Discesa - Principi generali



Inclinazioni

Le inclinazioni abbinate ad una corretta compensazione determinano un ottimale equilibrio che definiamo angolazione

L'angolazione è la serie di movimenti che determina la presa di spigolo e la modifica punto per punto in funzione della traiettoria di curva da eseguire, delle inerzie e dell'inclinazione del pendio.

- **L'angolazione in diagonale** si ottiene inclinando l'asse longitudinale degli arti inferiori verso monte
 - L'intervento del busto sul piano frontale-sagittale collabora al mantenimento dell'equilibrio
 - **L'angolazione in fase di curva** si ottiene inclinando l'asse longitudinale degli arti inferiori verso l'interno della curva da eseguire
 - L'intervento del busto sul piano frontale-sagittale collabora al mantenimento dell'equilibrio
-
- Una corretta angolazione consente di bilanciare le forze trasversali che agiscono in fase di

curva ed in combinazione con i movimenti alto-basso contribuisce a ricercare e modulare la deformazione degli sci

- All'aumento della velocità e della pendenza corrisponde una maggior inclinazione e compensazione



• **3 Prevalente inclinazione di busto**



• **3 Prevalente inclinazione di busto**



• **1 Prevalente inclinazione di ginocchia**



• **1 Prevalente inclinazione di ginocchia**



• **3 Prevalente inclinazione di ginocchia**



• **2 Prevalente inclinazione di bacino**



• **2 Prevalente inclinazione di bacino**



• **2 Prevalente inclinazione di bacino**