



Tecniche di Discesa - Principi generali



Rotazioni

- Movimento volontario di tutto il corpo finalizzato al cambiamento di direzione
- Tutte le parti del corpo contribuiscono e sono interessate dall'azione, intervenendo sia attivamente che passivamente
- Una corretta rotazione contribuisce ad una efficace angolazione
- Le rotazioni con i movimenti alto-basso, antero-posteriori e inclinazioni determinano la curva e, più in generale, la direzione dello sciatore



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1 Rotazione



• **2 Rotazione**



• **3 Rotazione**



• **4 Rotazione**



• **5 Rotazione**