



Diagonale

- › La diagonale permette di attraversare un pendio di inclinazione variabile. Da un punto di vista didattico si presta ad approfondire le tematiche relative alle posizioni di equilibrio ottimali
- › In diagonale il corpo è in posizione di angolazione che favorisce la presa di spigolo
- › Sci paralleli e in presa di spigolo con il peso del corpo distribuito su entrambi i piedi
- › L'asse longitudinale degli arti inferiori è spostato verso monte
- › Le articolazioni fondamentali sono in atteggiamento naturale di postura
- › L'intervento del busto sul piano frontale-sagittale collabora al mantenimento dell'equilibrio

- › È consigliabile effettuare la diagonale da entrambe le parti
- › Lievi ondulazioni del pendio aiutano a percorrere la diagonale sviluppando maggiormente la sensibilità dei piedi, la presa di spigolo e l'equilibrio
- › Aumenti e diminuzioni della presa di spigolo aiutano ad aumentare l'equilibrio nell'esecuzione della diagonale

