

## Posizione di base



- › La posizione base sugli sci è essenzialmente determinata dal sistema scarpone-attacco-sci che per le loro caratteristiche di rigidità e di inclinazione determinano una postura differente dalla normale figura eretta
- › I piedi sono distanziati (larghezza del bacino)
- › Arti inferiori leggermente piegati
- › Bacino in atteggiamento retroverso
- › Busto in avanti leggermente incurvato lungo l'asse della colonna
- › Braccia avanzate e semi flessi distanziate dal tronco

- › Il tono muscolare deve essere attivo e concorrere alla ricerca di un assetto di sicurezza e di un ottimale equilibrio
- › La larghezza dei piedi può variare in funzione delle condizioni del terreno
- › Posizione dei piedi più ravvicinata favorisce un migliore controllo e galleggiabilità in affondamento
- › Posizione dei piedi più distanziati favorisce l'equilibrio trasversale e una maggiore indipendenza di gambe (terreni sconnessi e a gobbe)