



Slittamento

- › Questo modello motorio ha una grande utilità nella pratica dello sci fuoripista e serve per perdere quota su pendii stretti e/o ripidi quando è difficoltoso eseguire cambi di direzione in sicurezza.
- › In diagonale si diminuisce l'angolazione
- › Si asseconda lo sbandamento a valle causato dalla minore incidenza delle lamine sulla neve mantenendo la centralità con il peso distribuito su entrambi gli sci
- › Il busto collabora al mantenimento dell'equilibrio ruotato nella direzione dello slittamento
- › Le braccia svolgono un ruolo nella ricerca dell'equilibrio rivolte nella direzione dello sbandamento
- › L'azione dello slittamento è favorita dal prevalente intervento dell'asse caviglie-ginocchia-bacino verso valle
- › L'attività di slittamento ha una funzione di sensibilizzazione del sistema piedi
- › L'attività di slittamento può essere eseguita anche all'indietro spostando il peso leggermente in avanti e guardando al di sotto del braccio a valle

