



Inversione coordinata

- › In diagonale con lo sci a valle avanzato, si avvanza e ruota lo sci a monte (rotazione a tergcristallo o di coda o evoluto) e lo si posiziona nella nuova direzione e contemporaneamente spostato il bastone a valle
- › Si carica lo sci a monte e si ruota lo sci a valle intorno al tallone del piede in appoggio, per infilarlo avanzato sulla nuova diagonale con l'avanzamento del braccio opposto
- › Si carica lo sci a monte con l'appoggio spinta sul bastone a valle
- › Si avvanza lo sci a valle sulla nuova diagonale spostando contemporaneamente il bastone a monte
- › Si richiama indietro verso valle (richiamo a gamba semi tesa) il piede scarico (secondo passo)
- › Si ruota la punta attorno al tallone del piede in appoggio (rotazione della gamba verso l'esterno) con la rotazione dell'asse bacino-busto-testa nella nuova direzione







