



# Tecniche di Salita - Passo alternato



## Passi speciali

### DIAGONALE CON DOPPIO APPOGGIO

- › Dalla posizione base in diagonale si avanzano simultaneamente la gamba a monte ed entrambe le braccia. Successivamente si carica la gamba a monte e si avanza la gamba a valle con la simultanea spinta delle braccia sui bastoni
- › Le gambe avanzano in posizione semi-flessa mantenendo gli sci a contatto con la neve ed in leggera presa di spigolo. L'ampiezza del passo è in relazione alla lunghezza delle gambe e alla pendenza della traccia di salita
- › Il busto è in posizione leggermente avanzata ed anticipa l'azione di avanzamento
- › Le braccia oscillano con movimento naturale con l'articolazione della spalla del gomito e del polso e permettono i successivi appoggi contemporanei dei bastoni all'altezza dello scarpone avanzato. L'avanzamento delle braccia è contemporaneo all'avanzamento della gamba a monte e ne facilita il caricamento.
- › La testa è in posizione eretta orientata nella direzione di avanzamento
- › L'azione motoria, deve essere coordinata ed eseguita con scioltezza e continuità di movimento

## **DIAGONALE CON APERTURA DI PUNTA**

---

- › In diagonale a passo alternato, lo sci a monte sulla diagonale di salita, lo sci a valle avanzato con apertura di punta appoggiato orizzontalmente in presa di spigolo per impedirne lo slittamento verso valle

## **DIAGONALE CON APERTURA DI CODA**

---

- › In diagonale a passo alternato, lo sci a monte sulla diagonale di salita, lo sci a valle avanzato con apertura di coda per ricercare l'aderenza della pelle di foca a sci piatto sul terreno

## **DIAGONALE A SCALETTA**

---

- › Dalla diagonale in orizzontale si carica lo sci a valle
- › Si spostano in avanti entrambe le braccia con i bastoni puntati all'altezza dello scarpone avanzato
- › Si sposta, contemporaneamente, in avanti ed a monte lo sci a monte
- › Si carica lo sci a monte con l'appoggio spinta delle braccia sui bastoni
- › Si riavvicina parallelo lo sci a valle
- › Si carica e si riprende la sequenza
- › L'esecuzione della scaletta diagonale è efficace quando le condizioni della neve (ghiacciata o ventata) e l'inclinazione del pendio (ripido) non garantiscono una tenuta sufficiente con le altre progressioni
- › Il doppio appoggio è consigliato per favorire l'azione di carico dello sci a monte in presa di spigolo che si trova molto disassato rispetto a quello a valle.

## **DIAGONALE TRASLATA**

---

- › Si procede con gli sci tendenti alla massima pendenza. Ci si orienta in funzione della neve e del pendio verso l'ideale diagonale di salita avanzando con gli sci piatti sul pendio con azione alternata allargando e riavvicinando gli sci con l'azione coordinata dei bastoni. Ci si sposta verso l'alto e lateralmente.



1 Diagonale con doppio appoggio



2 Diagonale con doppio appoggio



3 Diagonale con doppio appoggio



4 Diagonale con doppio appoggio



5 Diagonale con doppio appoggio



6 Diagonale con doppio appoggio



7 Diagonale con doppio appoggio



8 Diagonale con doppio appoggio



9 Diagonale con doppio appoggio



10 Diagonale con doppio appoggio



1 Diagonale con apertura di punta

2 Diagonale con apertura di punta



3 Diagonale con apertura di punta

4 Diagonale con apertura di punta



5 Diagonale con apertura di punta



6 Diagonale con apertura di punta



7 Diagonale con apertura di punta



8 Diagonale con apertura di punta



9 Diagonale con apertura di punta



10 Diagonale con apertura di punta



1 Diagonale con apertura di coda



2 Diagonale con apertura di coda



3 Diagonale con apertura di coda



4 Diagonale con apertura di coda



5 Diagonale con apertura di coda



6 Diagonale con apertura di coda



7 Diagonale con apertura di coda

8 Diagonale con apertura di coda



9 Diagonale con apertura di coda



1 Diagonale a scaletta



2 Diagonale a scaletta



3 Diagonale a scaletta



4 Diagonale a scaletta



5 Diagonale a scaletta



6 Diagonale a scaletta



7 Diagonale a scaletta



8 Diagonale a scaletta



9 Diagonale a scaletta



1 Diagonale traslata

2 Diagonale traslata



3 Diagonale traslata

4 Diagonale traslata



5 Diagonale traslata



6 Diagonale traslata



7 Diagonale traslata



8 Diagonale traslata



9 Diagonale traslata



10 Daigonale traslata

## PRINCIPI GENERALI

### Posizione di base

#### Passo alternato

Passo alternato in piano

Passo alternato in diagonale

Passi speciali

## **Primo passo**

Rotazione a tergcristallo

Rotazione di coda

Rotazione evoluta

## **Inversioni**

Inversione elementare

Inversione coordinata

## **MODELLI MOTORI**

---