



# Tecniche di Salita - Passo alternato



## Passo alternato in piano

- › Dalla posizione base si avanzano simultaneamente gamba e braccio opposto. La gamba avanza in posizione semi flessa mantenendo lo sci a contatto con la neve
- › L'ampiezza del passo è in relazione alla lunghezza delle gambe
- › Il busto è in posizione leggermente avanzata ed anticipa l'azione di avanzamento
- › La testa è in posizione eretta orientata nella direzione di avanzamento
- › Le braccia oscillano con movimento naturale con l'articolazione della spalla, del gomito e del polso e permettono di migliorare l'equilibrio con l'appoggio dei bastoni all'altezza degli scarponi
- › L'azione motoria, a schema incrociato, deve essere coordinata ed eseguita con scioltezza e continuità di movimento



1 Passo alternato in piano



2 Passo alternato in piano



3 Passo alternato in piano



4 Passo alternato in piano



5 Passo alternato in piano

## PRINCIPI GENERALI

### Posizione di base

#### Passo alternato

Passo alternato in piano

Passo alternato in diagonale

Passi speciali

## **Primo passo**

Rotazione a tergiocristallo

Rotazione di coda

Rotazione evoluta

## **Inversioni**

Inversione elementare

Inversione coordinata

## **MODELLI MOTORI**

---