



**GUIDE ALPINE ITALIANE**  
COLLEGGIO NAZIONALE

# Tecniche di Salita - Primo passo



## Rotazione a tergicristallo

- › In diagonale con il piede a valle avanzato si solleva, si avvanza e ruota nella nuova direzione il piede a monte con la rotazione dell'asse bacino-busto-testa verso monte. Successivamente si carica il piede a monte
- › L'azione di avanzamento e successiva rotazione provoca il caratteristico movimento a tergicristallo dello sci a monte che viene posizionato in orizzontale o sulla nuova diagonale



1 tergicristallo



2 tergicristallo



3 tergicristallo



4 tergicristallo



5 tergicristallo



6 tergicristallo



7 tergicristallo



8 tergicristallo



9 tergicristallo



1a tergicristallo

10 tergicristallo



1b tergicristallo



1c tergicristallo



1d tergicristallo



1e tergicristallo

## 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**

---