



Tecniche di Salita - Principi Generali



Posizione di base



1 Posizione di base in piano



2 Posizione di base in piano



2 Posizione di base in diagonale

POSIZIONE BASE IN PIANO

La posizione base sugli sci è essenzialmente determinata dal sistema scarpone-attacco-sci che per le loro caratteristiche di rigidità e di inclinazione determinano una postura differente dalla normale figura eretta. Si tratta di una posizione con:

- › piedi distanziati (larghezza del bacino)
- › gli arti inferiori leggermente piegati
- › bacino in atteggiamento retroverso
- › busto eretto
- › arti superiori leggermente aperti con i gomiti semi flessi
- › Il tono muscolare deve essere attivo e concorre alla ricerca di un assetto di sicurezza e di un ottimale equilibrio

POSIZIONE BASE IN DIAGONALE

La posizione base in diagonale è essenzialmente caratterizzata dal fatto che i piedi (base d'appoggio) sono ad altezze differenti ed inoltre si crea la necessità di tenere gli sci sugli spigoli per contrastare la forza di gravità che crea scivolamento.

- › l'asse caviglia, ginocchia e bacino leggermente inclinato verso monte
- › il segmento bacino busto leggermente ruotato verso valle nella ricerca di un ottimale equilibrio
- › il segmento busto testa compensa con un adeguato spostamento a valle
- › le braccia in posizione avanzata e attive

Il peso del corpo tende ad essere distribuito su entrambi i piedi con una prevalenza di quello più basso anche in considerazione della pendenza del pendio.

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
