



Posizione di base

image

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.