



Tecniche di Discesa - Primo livello



Virata delle guide

Questo modello motorio si utilizza in tutte le situazioni di nevi difficili (nevi crostose e nevi fonde pesanti) dove risulti necessario controllare la velocità. Inoltre è indispensabile quando si debba aprire una traccia per favorire il passaggio degli sciatori che seguono.

- Dalla diagonale si carica il peso sullo sci a valle
- Si apre di coda lo sci a monte e lo si appoggia sullo spigolo contemporaneamente alla preparazione del bastone
- A spazzaneve fino alla massima pendenza, si effettua un naturale abbassamento
- Si riavvicina lo sci interno a quello esterno, realizzando e concludendo l'azione sterzante in estensione/avanzamento con l'appoggio attivo sul bastone
- Si completa la curva con un contenuto piegamento e angolazione ritornando nella situazione iniziale di diagonale
- Il peso nella fase di apertura è sullo sci a valle
- nella fase di spazzaneve su entrambi gli sci
- durante l'azione di riavvicinamento è sullo sci esterno
- nella fase di parallelismo si riporta su entrambi gli sci
- L'appoggio contemporaneo sui due bastoncini all'inizio della fase di riavvicinamento facilita l'avanzamento del busto e facilita l'esecuzione della curva permettendo di non ruotare

eccessivamente il busto

- Entrambe le azioni di apertura e di riavvicinamento avvengono con una azione di contenuto sollevamento dello sci da divaricare o riavvicinare parallelo
- L'azione a sci divaricati (spazzaneve) può essere rapida o più lenta e durare fino ad avere superato abbondantemente la linea di massima pendenza a seconda della tipologia della neve o del terreno



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

