



Tecniche di Discesa - Primo livello



Virata

Con la virata si eseguono delle curve utilizzando lo spazzaneve per favorire e semplificare l'inversione degli spigoli, aumentando l'equilibrio e controllando la velocità. Questo modello motorio si esegue preferibilmente su nevi compatte o battute.

- Dalla curva precedente si diminuisce l'angolazione e si assume la posizione a spazzaneve
 - Superata la massima pendenza si riavvicina lo sci interno a quello esterno con l'azione rotatoria degli arti inferiori
 - Il busto controlla l'inerzia rotazionale e collabora al mantenimento dell'equilibrio
 - Si continua l'azione in slittamento diagonale fino alla curva successiva
-
- Nella prima parte di curva si aprono entrambe le code degli sci mantenendo le punte ravvicinate
 - Superata la massima pendenza si riavvicina lo sci interno, senza sollevarlo, fino al raggiungimento del parallelismo
 - L'azione rotatoria del busto si controlla superata la massima pendenza con l'angolazione. Per controllare l'inerzia rotazionale rivolgere l'asse sagittale del busto verso la punta dello sci esterno. Questa azione favorisce la curva successiva

- Durante l'azione rotatoria il carico deve essere distribuito su entrambi gli sci
-



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16