



Dietro front a Y di coda

- › Dalla salita diagonale si diminuisce gradualmente l'inclinazione della traccia fino a disporre gli sci orizzontali
- › Si ricava una piazzola con gli sci e ci si posiziona nella porzione alta
- › Si appoggiano i bastoncini a monte sul pendio
- › Si ruota di coda lo sci a monte di 180° e lo si posiziona a valle
- › Si carica il peso sullo sci già ruotato
- › Si avanza lo sci a monte per svincolare la coda sotto al tellone del piede carico
- › Si richiama lo sci a monte a gamba semitesa all'indietro e lo si ruota nella nuova direzione
- › Si ritorna in posizione di base
- › Si riparte ricercando la nuova diagonale







