



Tecniche di Salita - Primo livello



Dietro front a E

- › Dalla diagonale si ruota lo sci a monte posizionandolo in orizzontale sulla neve
- › Si ruota lo sci a valle infilandolo di punta
- › Si posiziona lo sci a valle sulla nuova diagonale di salita, ricercando l'azione coordinata nei vari movimenti gamba braccio opposto (sulla neve rimane una traccia a E).



1 Dietrofront a E



2 Dietrofront a E



3 Dietrofront a E



4 Dietrofront a E



5 Dietrofront a E



6 Dietrofront a E



7 Dietrofront a E



8 Dietrofront a E



PRINCIPI GENERALI

MODELLI MOTORI

Sci modelli motori introduzione

Primo livello

Passo di giro

Dietro front a E

Dietro front a Y

Dietro front a Y di coda

Dietro front a valle

Secondo livello

Passo di giro in tre tempi

Superdietrofront