



## Dietro front a valle

- › Dalla salita diagonale si diminuisce gradualmente l'inclinazione della traccia fino a disporre gli sci orizzontali
- › Si ricava una piazzola con gli sci
- › Si ruota il busto a valle
- › Si appoggiano entrambi i bastoni a monte
- › Si carica lo sci a monte
- › Si ruota di 180° lo sci a valle (posizionare lo sci parallelo all'altro)
- › Si carica lo sci a valle
- › Si avanza lo sci a monte per svincolare la coda dietro al tallone del piede carico
- › Si ruota e infila di punta lo sci a monte per disporlo parallelo a quello carico
- › Si avanza lo sci a monte in orizzontale e il bastone opposto
- › Si sposta in successione, con apertura di coda, lo sci a valle per riprendere la nuova diagonale



