



Tecniche di Discesa - Principi generali



Movimenti alto-basso

Fanno parte di questo capitolo i movimenti di piegamento (abbassamento) ed estensione (innalzamento)

- Regolano la distanza del baricentro dal suolo
- Determinano gli adattamenti alle variazioni del terreno
- Provocano alleggerimenti o aumenti di carico
- Sono fondamentali per esguire i cambi di direzione

PIEGAMENTO

- Il piegamento determina una diminuzione della distanza tra bacino e piedi.
- Contestualizzata nei diversi modelli motori può creare carico o alleggerimento

ESTENSIONE

- L'estensione determina un aumento della distanza tra bacino e piedi
- Contestualizzata nei diversi modelli motori può creare alleggerimento o carico



• **Alto**



• **Basso**



• **Alto**



• **Basso**

• .