



Inversione elementare

- › In diagonale dalla posizione di base si appoggia il bastone a monte all'altezza della coda dello sci
- › si ruota lo sci a monte (rotazione a tergitristallo) e lo si posiziona orizzontale nella nuova direzione
- › si appoggia a monte il secondo bastone all'altezza del primo
- › si carica lo sci a monte
- › si ruota lo sci a valle intorno al tallone del piede in appoggio per infilarlo parallelo all'altro terminando la rotazione dell'asse bacino-busto- testa nella nuova direzione
- › si avanza lo sci a monte in orizzontale e il braccio a valle
- › si avanza lo sci a valle con apertura di coda e il braccio a monte a ricercare la nuova linea di diagonale
- › La successione dei movimenti deve essere ben cadenzata
- › Si sposta il piede scarico (secondo passo) indietro verso valle (richiamo a gamba semi tesa)
- › Si ruota la punta dello sci attorno al tallone del piede in appoggio (rotazione della gamba verso l'esterno) con l'azione di rotazione dell'asse bacino-busto-testa verso la nuova direzione
- › Si posiziona lo sci a monte parallelo e vicino all'altro.



