



# Tecniche di Salita - Passo alternato



## Passo alternato in diagonale

- › Dalla posizione base in diagonale si avanzano simultaneamente gamba a monte e braccio a valle. Si continua avanzando gamba a valle e braccio a monte
- › Le gambe avanzano in posizione semi flessa mantenendo gli sci a contatto con la neve ed in leggera presa di spigolo. L'ampiezza del passo è in relazione alla lunghezza delle gambe e alla pendenza della traccia di salita
- › Il busto è in posizione leggermente avanzata ed anticipa l'azione di avanzamento
- › Le braccia oscillano con movimento naturale con le articolazioni della spalla, del gomito e del polso e contribuiscono al miglioramento generale dell'equilibrio con l'appoggio dei bastoni all'altezza degli scarponi
- › La testa è in posizione eretta orientata nella direzione di avanzamento
- › L'azione motoria, a schema incrociato, deve essere coordinata ed eseguita con scioltezza e continuità di movimento



1 Passo alternato in diagonale



2 Passo alternato in diagonale



3 Passo alternato in diagonale



4 Passo alternato in diagonale



5 Passo alternato in diagonale

## PRINCIPI GENERALI

### Posizione di base

#### Passo alternato

Passo alternato in piano

Passo alternato in diagonale

Passi speciali

## **Primo passo**

Rotazione a tergcristallo

Rotazione di coda

Rotazione evoluta

## **Inversioni**

Inversione elementare

Inversione coordinata

## **MODELLI MOTORI**

---