



Tecniche di Salita - Primo passo



Rotazione di coda

- › In diagonale con lo sci a valle avanzato si solleva e ruota lo sci a monte con una rotazione a monte dell'asse bacino-busto-testa
- › Successivamente si avanza lo sci a monte facendolo sfilare di coda dietro al tallone del piede in appoggio con la rotazione del piede
- › La coda dello sci a monte si posiziona a livello della parte anteriore dello sci a valle
- › Lo sci ruotato è sulla nuova diagonale o orizzontale
- › Successivamente si carica il piede a monte



1 primo passo di coda



2 primo passo di coda



3 primo passo di coda



4 primo passo di coda



5 primo passo di coda



6 primo passo di coda



7 primo passo di coda

8 primo passo di coda



9 primo passo di coda

PRINCIPI GENERALI

Posizione di base

Passo alternato

Passo alternato in piano

Passo alternato in diagonale

Passi speciali

Primo passo

Rotazione a tergitristallo

Rotazione di coda

Rotazione evoluta

Inversioni

Inversione elementare

Inversione coordinata

MODELLI MOTORI

