



# Tecniche di Salita - Primo passo



## Rotazione evoluta

- › In diagonale con il piede a valle avanzato si solleva, si ruota e avanza contemporaneamente nella nuova direzione il piede a monte con la rotazione verso monte dell'asse bacino-busto-testa. Lo sci a monte si posiziona a monte sulla nuova diagonale. Successivamente si carica il piede a monte.
- › Questa versione è una via di mezzo tra l'azione motoria della rotazione a tergitristallo e rotazione di coda. L'obiettivo è di combinare l'azione di avanzamento e rotazione del piede per velocizzare e ottimizzare la prima parte dell'inversione eseguita con continuità di movimento.



1 primo passo evoluto



2 primo passo evoluto



3 primo passo evoluto



4 primo passo evoluto



5 primo passo evoluto



6 primo passo evoluto



7 primo passo evoluto



8 primo passo evoluto





9 primo passo evoluto

## 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