

Cristiania di base

- Dalla curva precedente si effettua il cambio degli spigoli ricercando la perpendicolarità con la base d'appoggio dopo aver eseguito un leggero piegamento ed una successiva azione di estensione/avanzamento abbinata alla diminuzione dell'angolazione e con l'appoggio del bastone
 - Si adegua la presa di spigolo e l'azione di guida alla nuova traiettoria di curva con contenuto piegamento-angolazione mantenendo gli sci aderenti al terreno
 - Il busto e le braccia collaborano al mantenimento della centralità e al controllo dell'inerzia rotazionale.
 - La diminuzione dell'angolazione permette di terminare la curva e iniziare il cambio degli spigoli che abbinato all'appoggio del bastone determina l'inizio della nuova traiettoria di curva
 - Per una buona azione di guida (rotazione degli arti inferiori) l'asse longitudinale deve mantenersi il più possibile perpendicolare alla base d'appoggio in ogni fase della curva
 - E' necessario modulare l'angolazione a seconda della traiettoria di curva e dell'inclinazione del pendio
 - A fine curva si orienta l'asse sagittale verso la punta dello sci esterno per controllare l'inerzia rotazionale ed il mantenimento della centralità
-



•
1 Cristiana base



• **2 Cristiana base**



• **3 Cristiana base**



•
4 Cristiana base



• **5 Cristiana base**



• **6 Cristiana base**



• **7 Cristiana base**



• **8 Cristiana base**



• **9 Cristiana base**



• **10 Cristiania base**



• **11 Cristiania base**



12 Cristiana base

Informazioni & contatti

Indirizzo: Via Errico Petrella 19/C 20124 Milano

Telefono: +39 02 2941 4211

Fax: +39 02 205 723 240

Email: segreteria@guidealpine.it

Pec: guidealpine@mypec.eu

Rimani in contatto

Amministrazione trasparente

In questa sezione sono pubblicate le disposizioni generali e i principali elementi relativi alla trasparenza riferibili al Collegio Guide Alpine Italiane (in costruzione).

[Dichiarazione di accessibilità](#)

