



Curva guidata

- › Dalla curva precedente si diminuisce l'angolazione e con l'appoggio del bastone si effettua il cambio degli spigoli indirizzando gli sci nella nuova traiettoria di curva ricercandone la deformazione e mantenendo la perpendicolarità con la base d'appoggio
- › Si prosegue l'attività di guida controllando muscolarmente le inerzie verticali e quelle trasversali con l'angolazione fino alla chiusura della curva
- › Il busto e le braccia collaborano al mantenimento della centralità e all'ottimizzazione del carico.

- › Per indirizzare efficacemente gli sci nella traiettoria di curva e ottenere una conduzione ottimale si deve ricercare la perpendicolarità con la base d'appoggio
- › Questo risultato si ottiene mediante la diminuzione dell'angolazione modulata in funzione della traiettoria di curva da eseguire
- › L'indirizzamento abbinato alla perpendicolarità del corpo crea la deformazione ottimale degli sci
- › Durante la curva il busto deve inclinarsi leggermente in avanti per contrastare le inerzie sagittali
- › Le braccia adeguatamente avanzate aiutano a mantenere l'assetto
- › Dosare il pilotaggio dei piedi e la presa di spigolo permette di variare l'ampiezza della curva: arco ampio, medio e corto



