



Tecniche di Discesa - Terzo livello



Curva saltata con raccolta

Dalla curva precedente con il saldo appoggio di entrambi i bastoni si effettua una contenuta raccolta degli arti inferiori, con azione motoria decisa a carico dei muscoli addominali, causando il sollevamento degli sci che vengono ruotati il più possibile paralleli al terreno nella direzione opposta.

Il successivo contatto con la superficie nevosa avviene dopo i $\frac{3}{4}$ dell'arco ideale del cambio di direzione con atteggiamento disteso e tonico degli arti inferiori pronti ad ammortizzare l'impatto controllando e gradualizzando la ripresa degli spigoli. Su pendenze molto accentuate $<45^\circ$ l'angolazione è caratterizzata da una accentuata rotazione del bacino/busto verso valle dovuta al maggiore dislivello tra lo sci a monte e quello a valle.

- Il busto e le braccia riportate in posizione aperta ed avanzata concorrono al mantenimento della perpendicolarità rispetto alla base di appoggio
- La rotazione delle ginocchia e dei piedi è favorita da questa postura data dalla conformazione del pendio
- Il sollevamento degli sci in fase di cambio di direzione deve essere contenuto accentuando la rapidità dell'azione di rotazione
- I bastoni devono ricercare un appoggio saldo, quello a valle distanziato dallo sci all'altezza del tallone dello scarpone corrispondente, quello a monte in avanti distanziato e all'altezza della

- > punta dello sci corrispondente
- > L'azione motoria del cambio di direzione deve avvenire con la massima concentrazione e decisione



1 Curva terreno ripido



2 Curva terreno ripido



3 Curva terreno ripido



4 Curva terreno ripido



5 Curva terreno ripido



6 Curva terreno ripido



7 Curva terreno ripido



8 Curva terreno ripido



9 Curva terreno ripido



10 Curva terreno ripido