

## Basi – Classico

### Posizionare



**Funzioni dello sci:** scivolata – scarico. Lo sci è piatto.

**Movimenti chiave:** piegare il ginocchio e la caviglia.

**Aspetti biomeccanici:** nella fase di scivolata piegare il ginocchio e la caviglia. Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità.



Filmato

## Basi – Skating

### Posizionare



**Funzioni dello sci:** scivolata – scarico. Lo sci è piatto.

**Movimenti chiave:** piegare il ginocchio e la caviglia.

**Aspetti biomeccanici:** nella fase di scivolata piegare il ginocchio e la caviglia. Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità.



Filmato

## Basi – Classico

### Agire



**Funzioni dello sci:** carico della zona di spinta dello sci fermo.

**Movimenti chiave:** orientamento – traslazione dallo sci attuale sull'altro. Tendere la gamba di spinta.

**Aspetti biomeccanici:** l'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando precedentemente il passo durante l'orientamento del corpo e la traslazione. Passo ampio: nella tecnica classica diritto e in avanti, nello skating in avanti. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.



Filmato

## Basi – Skating

### Agire



**Funzioni dello sci:** carico della lamina di spinta dello sci in scivolata.

**Movimenti chiave:** orientamento – traslazione dallo sci attuale sull'altro. Tendere la gamba di spinta.

**Aspetti biomeccanici:** l'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando precedentemente il passo durante l'orientamento del corpo e la traslazione. Passo ampio: nello skating in avanti e di lato. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.



Filmato

## Basi – Classico

### Stabilizzare



**Funzioni dello sci:** carico del nuovo sci di scivolata.

**Movimenti chiave:** il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca.

**Aspetti biomeccanici:** stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.



Filmati

## Basi – Skating (su uno sci)

### Stabilizzare



**Funzioni dello sci:** carico del nuovo sci di scivolata.

**Movimenti chiave:** il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca.

**Aspetti biomeccanici:** stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.



Filmato

## Basi – Skating (su due sci)

### Stabilizzare



**Funzioni dello sci:** carico del nuovo sci di scivolata.

**Movimenti chiave:** il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca.

**Aspetti biomeccanici:** stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.



Filmato