

Basi – Classico

Posizionare



Funzioni dello sci: sciolata – scarico. Lo sci è piatto.

Movimenti chiave: piegare il ginocchio e la caviglia.

Aspetti biomeccanici: nella fase di sciolata 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