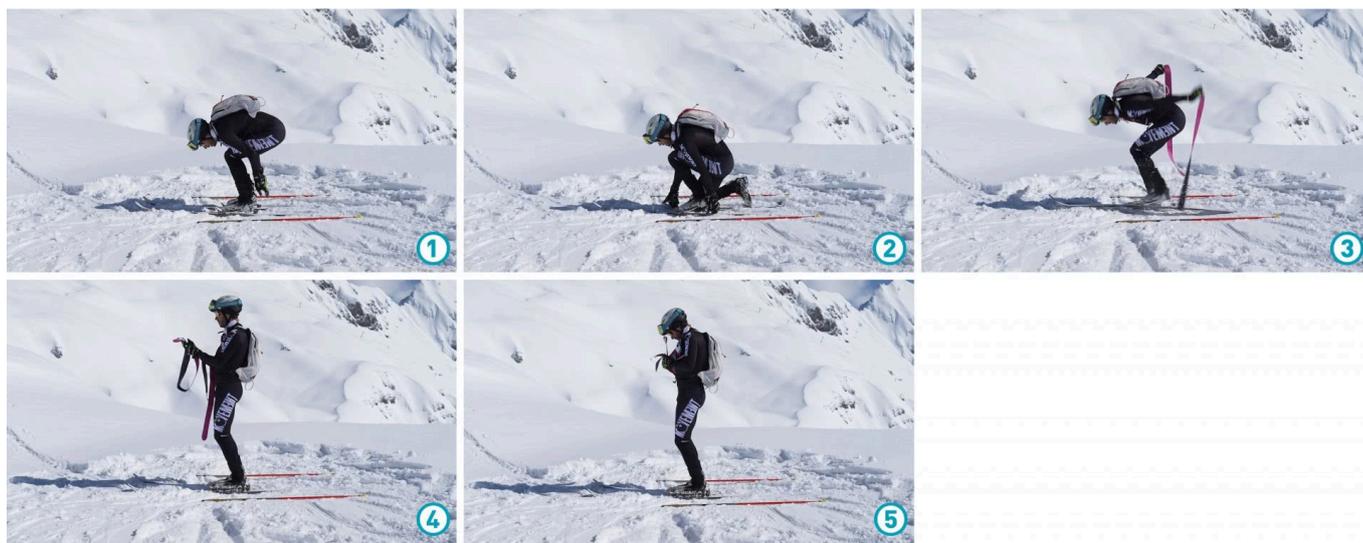


Sci escursionismo – Tecnica di cambio di assetto: Levare le pelli

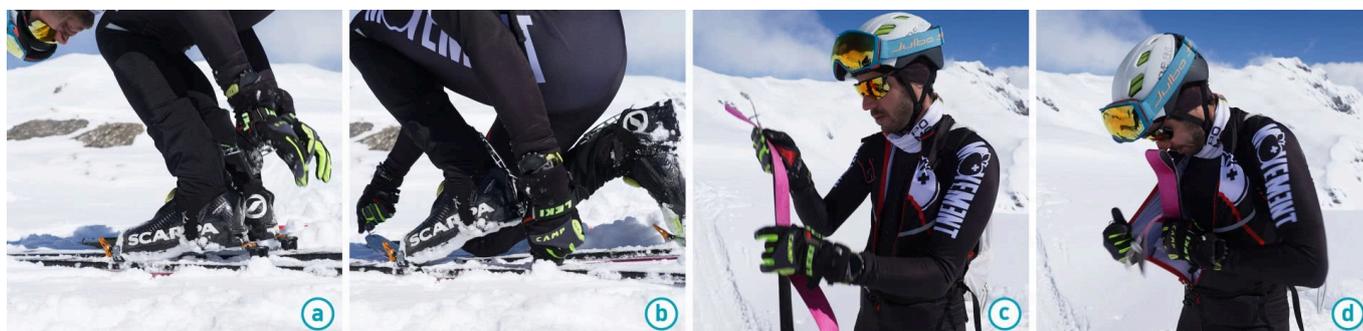
Durante la transizione dalla modalità salita alla modalità discesa si segue sempre lo stesso ordine: scarponi, attacchi, pelli.

Sequenza dei movimenti



- Posare i bastoni a terra e allacciare gli scarponi (fig. 1).
- In posizione inginocchiata, sganciare la talloniera degli attacchi (fig. 2).
- Rialzarsi e levare le pelli una dopo l'altra (fig. 3).
- Posare una pelle sotto il braccio, piegare l'altra e riporla nella tuta/giacca, accanto al corpo (fig. 4).
- Prendere la pelle da sotto il braccio, piegarla e riporla nella tuta/giacca, accanto al corpo (fig. 5).
- Riprendere i bastoni.

Nel dettaglio



- Allacciare gli scarponi simultaneamente (fig. 1).
- Afferrare l'elastico della prima pelle con una mano e cambiare contemporaneamente la talloniera del secondo attacco con l'altra mano (fig. 2).

- Quando si piega la pelle, lasciare una distanza di una decina di centimetri in modo da poterla scollare più facilmente (fig. 3).
- Riporre la pelle con la parte collosa contro il corpo in modo da consentire alla colla di riscaldarsi e aderire meglio al momento dell'applicazione sugli sci (fig. 4).

Forme di esercizio

- Effettuare i cambi in coppia: uno aiuta l'altro a staccare le pelli per non dover levare gli sci. Questa forma di collaborazione si rivela utile quando la pelle è fissata davanti e dietro lo sci.

Più difficile

- Effettuare il cambio a tempo.
- Effettuare il cambio ad occhi chiusi.

Condizioni quadro

Terreno: pianeggiante

Materiale: -

Numero di partecipanti: indefinito

Svolgimento: individuale o a coppie

Durata: 5'

Livello: F1-T3

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP