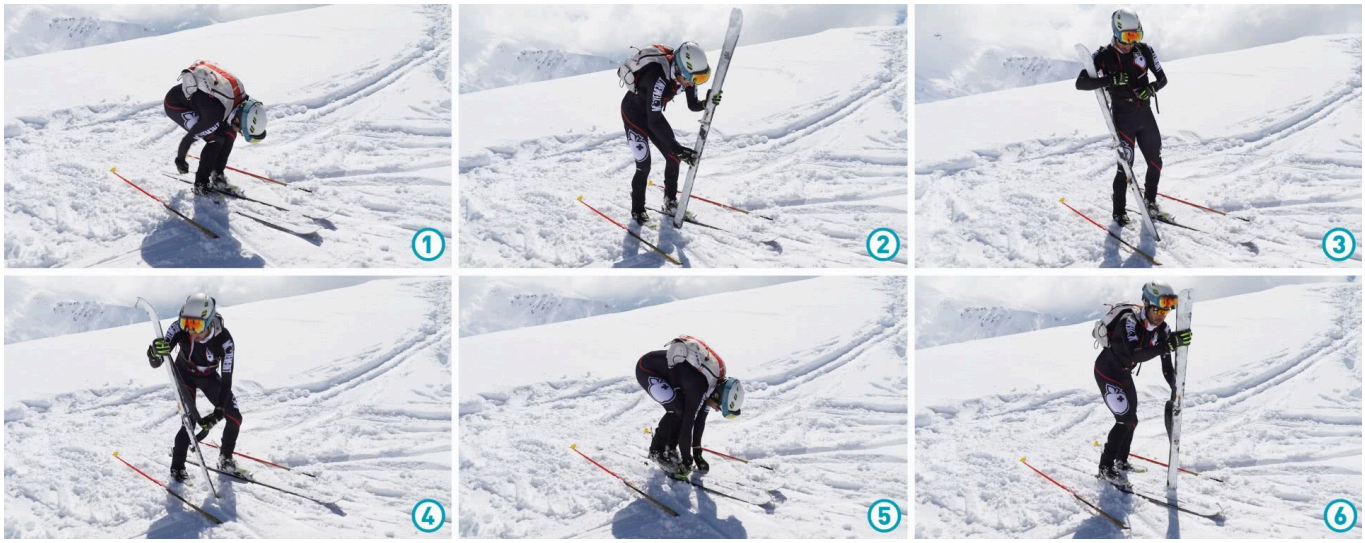
Sci escursionismo – Tecnica di cambio di assetto: Rimettere le pelli

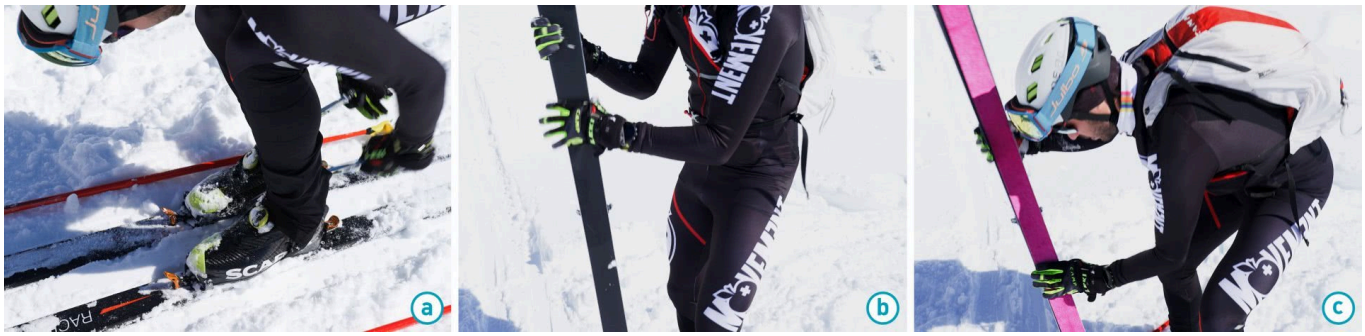
La sequenza in cui il materiale viene manipolato durante la transizione dalla modalità discesa alla modalità salita è identica alla fase del levare le pelli: scarponi, attacchi, pelli.

Sequenza dei movimenti



1. Posare i bastoni a terra e slacciare gli scarponi (fig. 1).
2. Prendere il primo sci e fissare la talloniera agli attacchi rialzandosi in piedi (fig. 2).
3. Aprire la tuta/giacca e prendere la prima pelle (fig. 3).
4. Spiegare e incollare la prima pelle (fig. 4).
5. Infilare il primo sci, prendere il secondo, bloccare la talloniera dell'attacco alzandosi in piedi (fig. 5).
6. Spiegare e incollare la seconda pelle (fig. 6).
7. Infilare il secondo sci e riprendere i bastoni.

Nel dettaglio



- Slacciare gli scarponi simultaneamente (fig. a).
- Prima di incollare le pelli, pulire la soletta degli sci con le mani (fig. b).
- Incollare le pelli controllando che il retro aderisca bene (fig. c).

Forme di esercizio

- Effettuare il cambio in coppia: uno aiuta l'altro durante una delle fasi per facilitare o accelerare l'operazione.

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 UFSPO