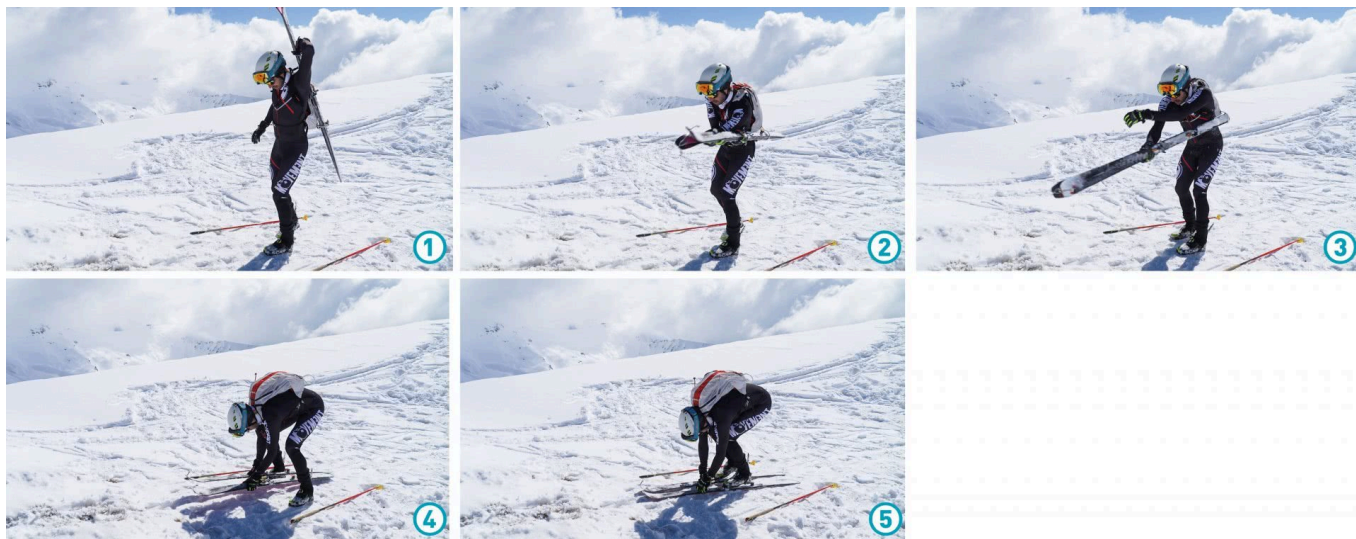


Sci escursionismo – Tecnica di cambio di assetto: Infilare gli sci dopo averli portati in spalla

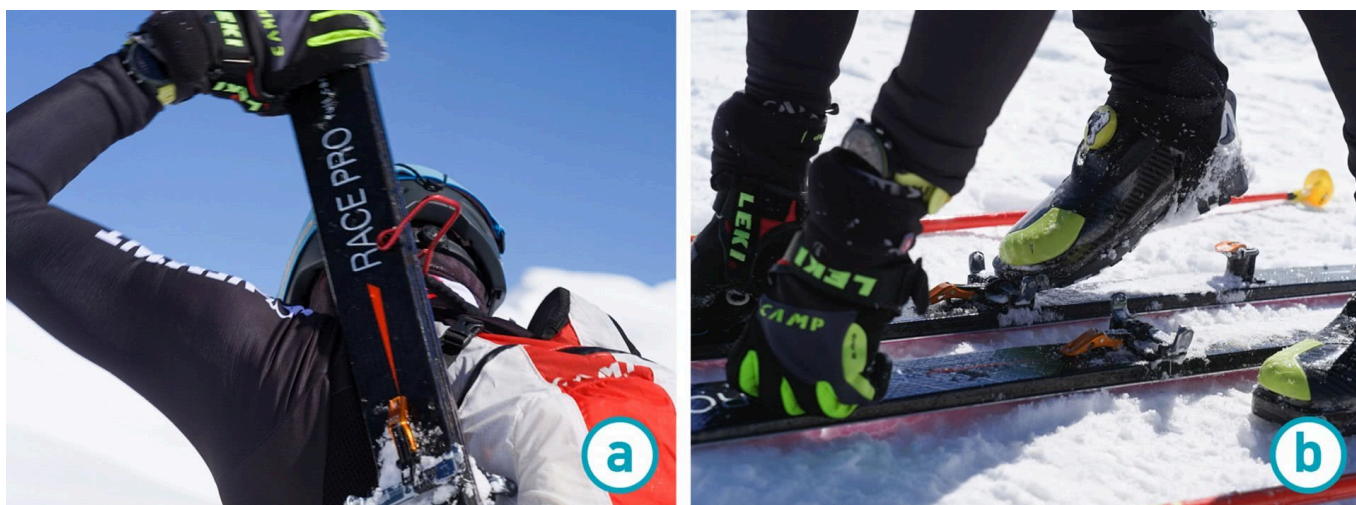
Una volta superata la parte ripida di una salita, si possono rimettere gli sci.

Sequenza dei movimenti



1. Posare i bastoni a terra.
2. Aprire il gancio (fig. 1).
3. Levare gli sci dalla cinghia dello zaino (fig. 2 e 3).
4. Posare simultaneamente i due sci piatti a terra (fig. 4).
5. Infilare il primo sci e bloccare l'attacco (fig. 5).
6. Infilare il secondo sci, bloccare l'attacco e riprendere i bastoni.

Nel dettaglio



- Sganciare gli sci mediante una rotazione del polso per levarli dalla cinghia dello zaino con

- una mano sola (fig. a).
- Tenere i due sci piatti al suolo per una maggiore stabilità mentre si indossano (fig. b).

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