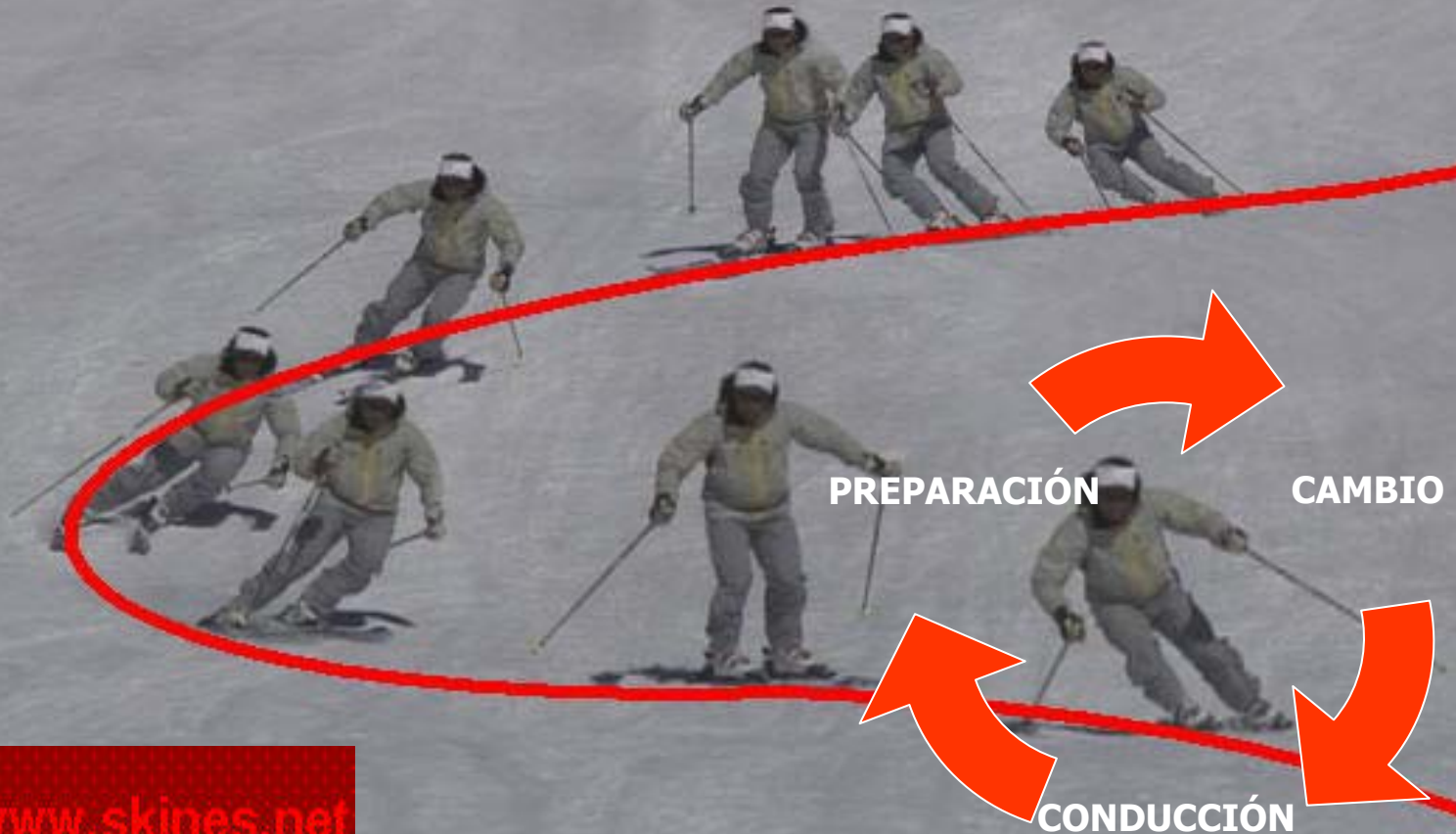


Curva de referencia



www.skines.net

Curva de referencia



Curva de referencia

■ Fase de PREPARACIÓN.

*Acciones mecánicas:

- Media flexión de las de las articulaciones del tren inferior y superior.
- Ligera rotación de rodillas y cadera hacia el monte.
- Tronco y cabeza siguen la misma dirección de los esquís.
- Adecuada tonificación muscular.

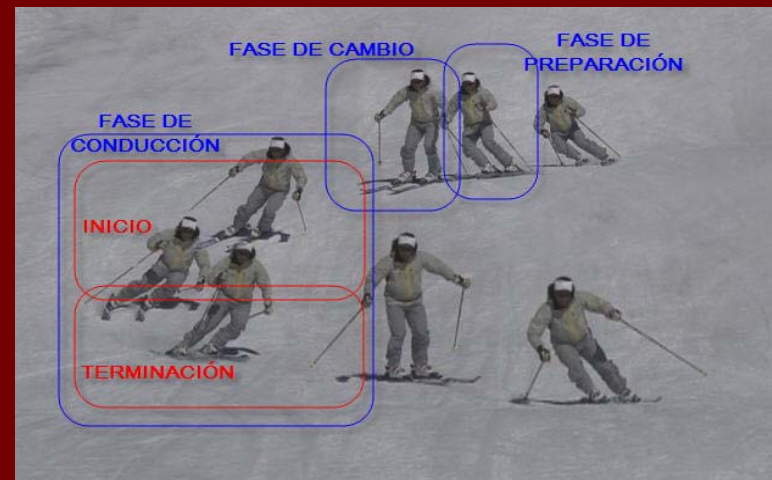
*Acciones cinemáticas:

- Centro de gravedad permanecerá sobre el centro de la base de sustentación.

*Acciones coordinativas:

- Simultaneidad y simetría.

*DEFINICIÓN: Media flexión y ligera rotación de las articulaciones, proyectando el centro de gravedad(en adelante CG) sobre el centro de la base de sustentación ,mediante la simultaneidad y simetría sobre el nuevo exterior, manteniendo los ejes perpendiculares a la dirección de lo esquís.



Curva de referencia

□ Fase de CAMBIO.

*Acciones MECANICAS:

- Extensión oblicua hacia el interior de la curva.
- Inversión de la extensión/ flexión de las piernas mediante una rotación al valle.
- Inversión de los cantos mediante el rolo de pies , predominante del exterior.

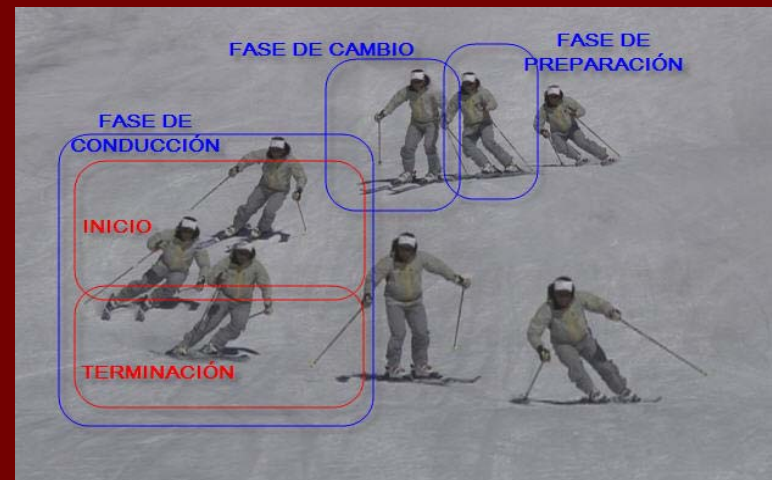
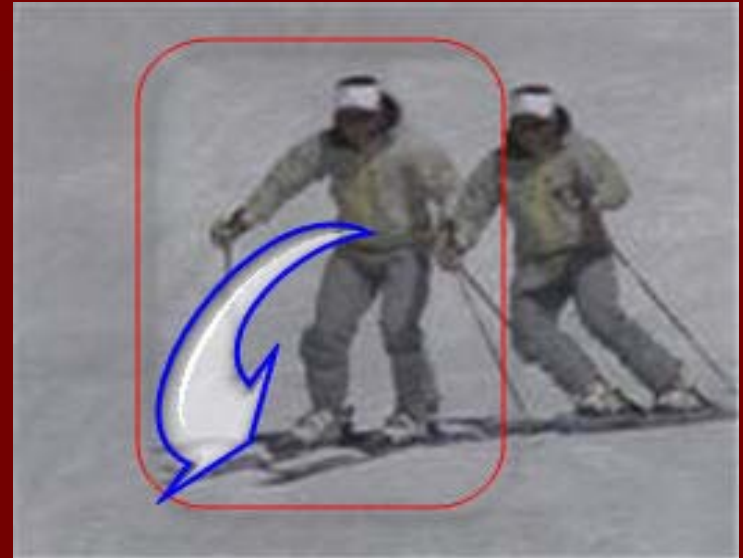
*Acciones CINEMATICAS:

- Pasar el apoyo sobre el nuevo exterior.
- Traslación del CG hacia el interior de la curva.
- Aceleración.

*Acciones COORDINATIVAS:

- De abajo arriba en la extensión.
- Rotación simultanea y gradual con extensión oblicua.
- Alternativo con respecto a las extremidades.

*DEFINICIÓN: simultanea y gradualmente se busca la dominancia del exterior y extensión de las piernas oblicuamente hacia el interior de la curva.



Curva de referencia

❑ Fase de conducción.

INICIO:

*Acciones MECANICAS:

- Extensión del tren inferior.
- Control de la toma de cantos.
- Angulación.

*Acciones CINEMATICAS:

- Aceleración positiva.
- Traslación del CG hacia el interior de la curva.

*Acciones COODINATIVAS:

- Progresividad del apoyo y la apertura de ángulos.
- Simultanea.
- Simétrica.

*DEFINICION: Extensión/angulación del tren inferior hacia la LMP que traslada el CG al interior de la curva , produciendo aceleración.



Curva de referencia

❑ Fase de conducción.

TERMINACION:

*Acciones MECANICAS:

- Flexión del tren inferior.
- Angulación y rotación de las rodillas hacia el interior de la curva.

*Acciones CINEMATICAS:

- Aligeramiento para mantener la velocidad.
- Contrarrestar la fuerza centrífuga manteniendo la trayectoria.
- Apoyo sobre los cantos interiores.
- Gestionar carga y presión.

*Acciones COORDINATIVAS:

- Gradual y progresiva flexión y angulación.
- Diferente ángulo de flexión en las rodillas , mismo en los tobillos.

*DEFINICION:Mediante una flexión mantenemos la velocidad, contrarrestando la fuerza centrífuga mediante una angulación/rotación que nos saca de la LMP.

