



Posición Base

Gestualidad en el Ápex de la curva

Posición de velocidad

POSICIÓN BASE

La posición base es una posición de equilibrio, que tomamos como punto de partida desde la que se inician todos los movimientos y gestos técnicos que realizamos al esquiar.

Es una posición similar a la de un portero de futbol cuando va a parar un penalti.



Análisis de la Posición Base

Esquí:

Debajo del cuerpo, planos sobre la nieve y en paralelo.

Pies:

En paralelo, con una separación a la anchura de las caderas.

Tobillos:

Flexionados, para mantener la centralidad y aplicar presión a los esquís de forma efectiva

Rodillas:

Semiflexionadas, para adaptarse al terreno y aplicar presión a los esquís de forma efectiva.

Cadera:

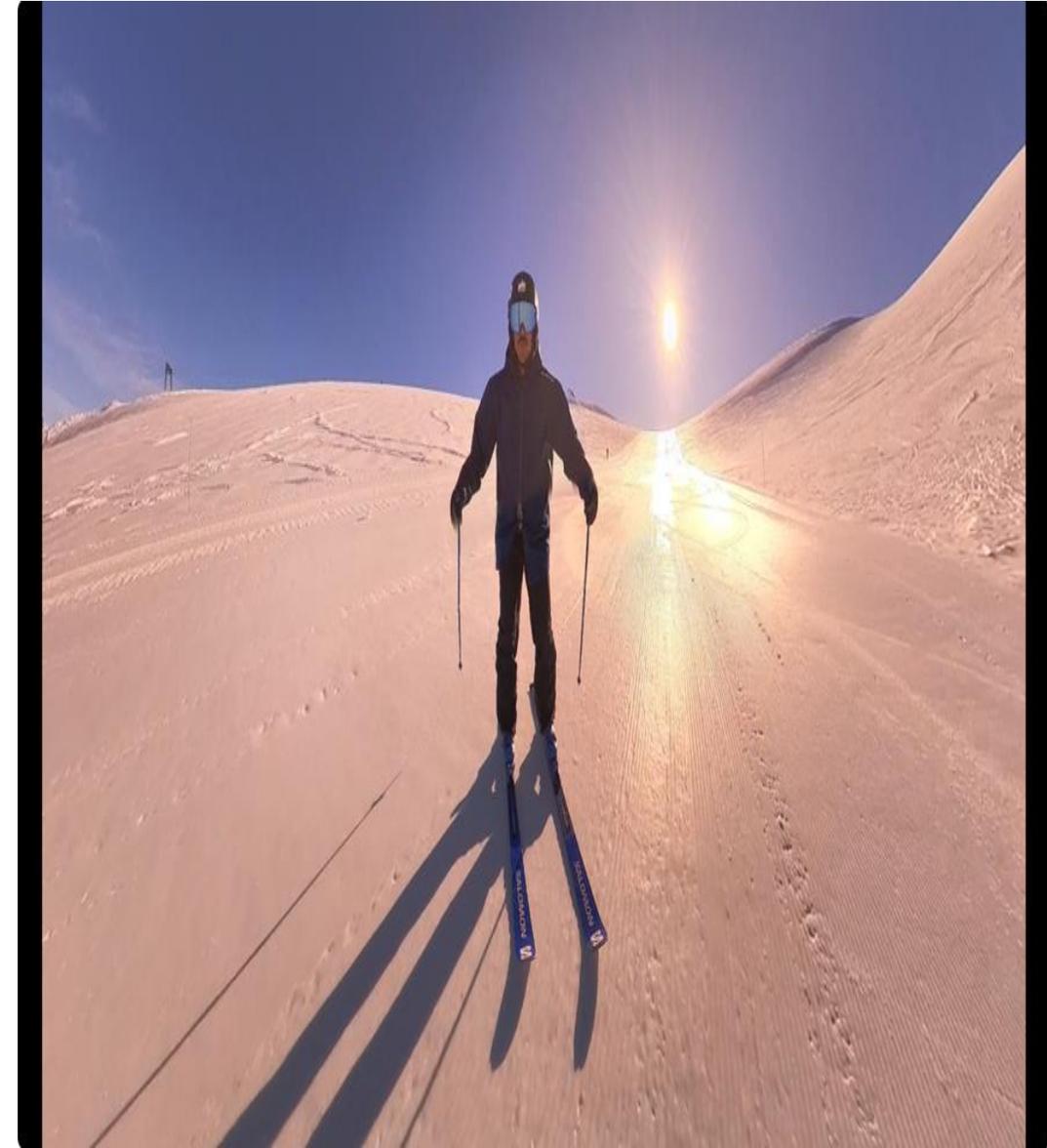
Semiflexionada y orientada en la dirección de los esquís.

Hombros:

Paralelos a la nieve para dar estabilidad.

Brazos:

Siempre delante del tronco para darnos estabilidad.



Gestualidad en curva

Centro de gravedad bajo

Favorece la aerodinámica.

Favorece la flexión a nivel de tobillos, cadera y rodilla interior.

Mejora la palanca que aplicamos a los esquís y con ello al ángulo de canteo (mayor toma de cantos).

Por contra, genera tendencia a retrasar la postura (peso del cuerpo recae sobre las colas de los esquís)> Como solución a este problema buscar ir adelantados en el inicio de la curva y en el final de curva llevar la cadera hacia delante.



Gestualidad en el Ápex de la curva

Gran ángulo de palanca (distancia entre la línea de caída del centro de gravedad y el esquí exterior).

- La pierna exterior extendida (importante flexión del tobillo y cierto grado de flexión de rodilla para adaptarnos al terreno).
- Cadera dentro de la curva.
- Como consecuencia del ángulo de palanca obtenemos una mayor toma de cantos y mayor presión aplicada al esquí.
- Activación de cadenas musculares, iniciadas en el CORE hacia los esquís.

Tobillos flexionados consecuencia de mantenernos centrados (adelante) encima de los esquís.

Trabajo **independiente de cada pierna**.

- Pierna exterior extendida y fuera del cuerpo (desplegada)
- Pierna interior con gran flexión de rodilla y empuje en dirección de la curva.

Angulo de palanca e independencia de piernas



Gestualidad en el Ápex de la curva

Cadera

- Flexión: Sirve para mantener la posición centrada y agrupada
- Angulación: La cadera profundiza en la inclinación al meterla dentro de la curva, pero con la angulación necesaria para estabilizar/nivelar el tronco.
- Sentir que el peso de nuestro recae sobre la cabeza del fémur para transmitir toda esa energía/peso hacia la pierna
- Orientación: Emplearemos rotación a nivel de cadera para orientar el centro de gravedad en la dirección de desplazamiento. Emplearemos la contra rotación a nivel de cadera para orientar el centro de gravedad al valle (buscar efecto resorte).

Gestualidad en el Ápex de la curva

Hombros: Nivelados, paralelos al suelo

- Llevar los hombros nivelados (paralelos al suelo) nos aportan estabilidad y nos ayudan en la aplicación de los apoyos sobre los esquís.
- Orientación: Los movimientos de rotación/contra rotación a nivel de hombros, acompañados a la orientación de cadera aportan diferentes efectos sobre el apoyo (largo y estable/corto y fuerte).

-Brazos: Actúan como estabilizadores. Su movimiento afecta a la posición base.

- Brazo interior: Desde el inicio de la conducción busca el suelo llevándolo hacia abajo mientras se aumenta la inclinación.
- Brazo exterior: Hacia abajo y adelante acompañando al esquí exterior en su recorrido. Bajar el brazo exterior sirve para mantener los hombros nivelados evitando caer al interior.
- En conjunto: hasta que no se adquiere un nivel alto de esquí se recomienda que los brazos trabajen en conjunto. Llevar los brazos delante del tronco ayudan a mantener la posición estable hacia delante.

Brazos en simultaneo v/s Independencia de brazos



Posición de velocidad

La posición de velocidad es la posición que adoptamos que menor resistencia opone al aire para bajar a la mayor velocidad posible y con control de la misma. Se caracteriza por:

- . Piernas separadas que me permitan estar cómodo y pueda maniobrar los esquís.
- . Espalda paralela a la pendiente.
- . Manos pegadas a la barbilla y un poco adelantadas.
- . Codos dentro de las rodillas.
- . Centro de gravedad arriba o abajo dependiendo del ejercicio.
- . Tibias en contacto con la bota.
- . Hacerse pequeño y aerodinámico.





Posición de velocidad durante el salto



Posición de velocidad durante la conducción y en la fase de deslizamiento