

# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO



José Frías

# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

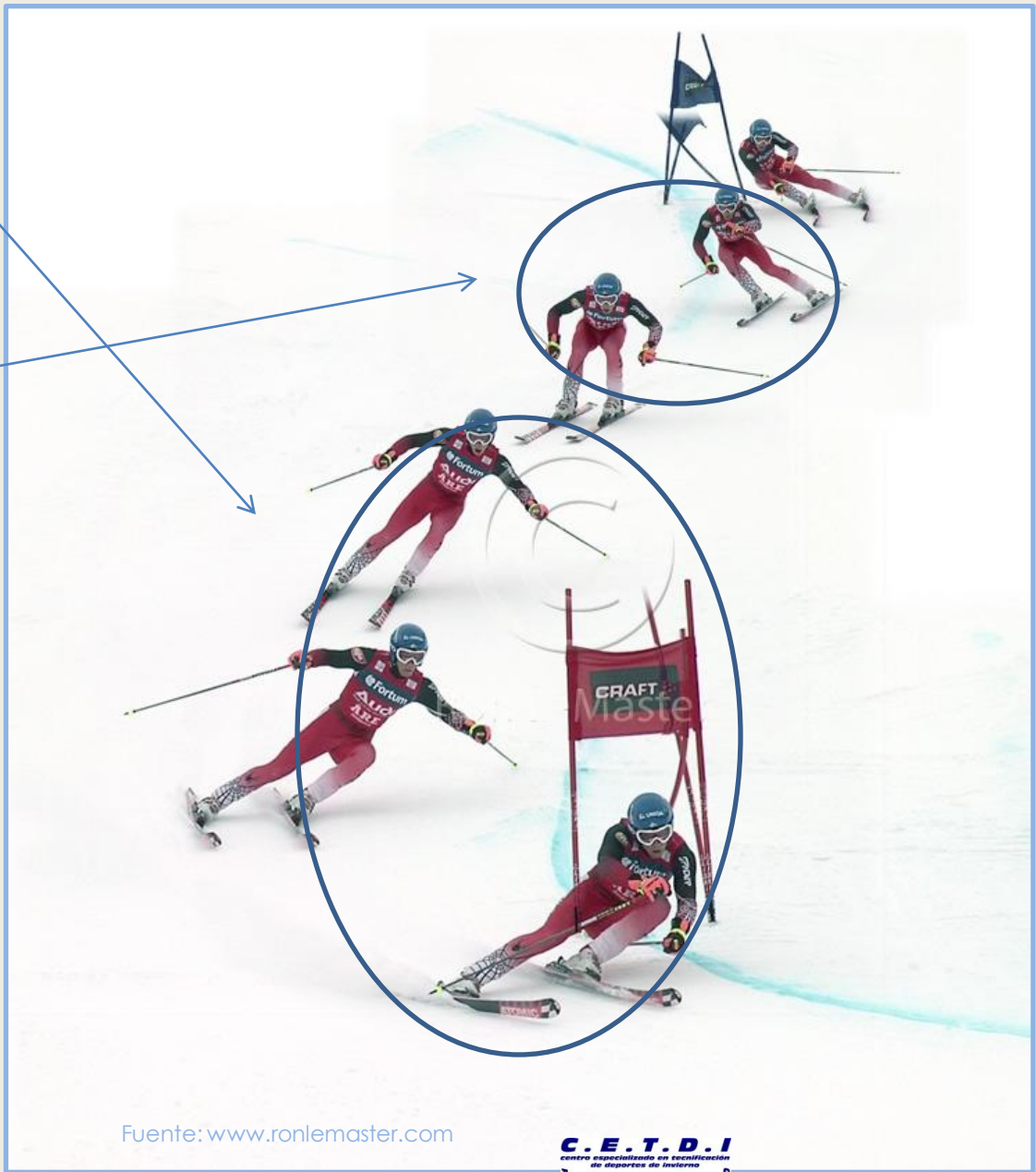
2 fases fundamentales:

1. Fase de conducción

-Inicio

-Final

2. Fase de cambio



Fuente: [www.ronlemaster.com](http://www.ronlemaster.com)

José Frías



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 1. Fase de conducción:

Durante esta fase intentaremos obtener la dirección requerida a través de una carga eficiente sobre el esquí exterior.

Desde el inicio al final de esta fase de conducción se emplean una serie de gestos técnicos que irán orientados hacia la búsqueda de un apoyo sólido, limpio y fluido.

Siempre, salvo contadas excepciones, esta fase se desarrolla por encima de la puerta, para así vernos favorecido por la fuerza de la gravedad.



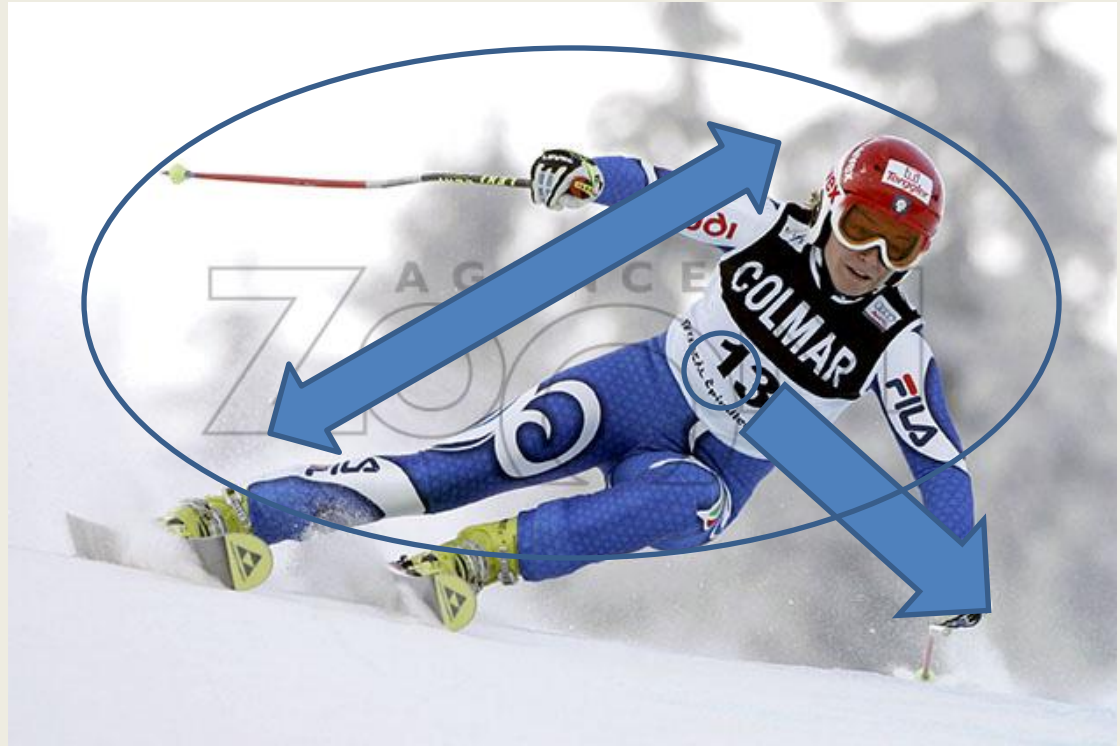
# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 1. Fase de conducción:

-Inicio

Se produce un desplazamiento lateral del centro de gravedad al interior de la curva y por tanto una inclinación global del cuerpo

La posición en este inicio es alta para así poder trabajar con mayor amplitud



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 1. Fase de conducción:

-Inicio

Los hombros se acercan, un poco, al esquí exterior, actuando como un regulador de la inclinación

La cadera está adelantada para situarse encima del pie de apoyo y poder cargar la espátula del esquí exterior desde el inicio.



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

1. Fase de conducción:

-Inicio

La rodilla exterior está flexionada creando de ese modo la toma de cantos necesaria

El ángulo del tobillo exterior está cerrado para transmitir toda la presión generada al inicio, al esquí y que este se deforme y tome dirección



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA

## TIPO

### 1. Fase de conducción

-Final

En esta fase final se produce un aumento de la carga sobre el exterior por medio de:

Una mayor angulación de cadera, quedando la línea de hombros prácticamente nivelada con la línea de la nieve

Una mayor flexión de tobillo y rodilla.

Esto produce una deformación aún mayor en el esquí exterior.

Esta fase de conducción finaliza en el momento que comienzo a liberar los cantos y coincide habitualmente con el momento de batida del palo.



# FASE Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 2. Fase de cambio.

En esta fase el objetivo es trasladar la carga de un pie a otro de forma fluida y poder acelerar manteniendo el esquí plano el mayor tiempo posible antes de empezar a cargar el nuevo esquí exterior.



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 2. Fase de cambio.

Gradualmente liberamos el canto mientras el tronco permanece orientado hacia la puerta siguiente



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 2. Fase de cambio.

Al mismo tiempo que liberamos el canto y buscamos pasar la carga al otro pie, desplazamos la cadera en la dirección del deslizamiento.



# FASES Y DESARROLLO DE LA CURVA TIPO

## 2. Fase de cambio.

Hay un tiempo en el que conseguimos que los esquís estén planos y conseguimos mayor aceleración.

