



Free ride

Sci fuoripista (con impianti e pelli)

Luca e Valentina, con la loro Scuola di alpinismo e sci alpinismo "**In cordata**", in collaborazione con **GAM**, sono felici di poter proporre per la prima volta questo corso innovativo, con la partecipazione di **Paolo Caruso** ideatore del **Metodo** omonimo.

Un corso per perfezionare la propria tecnica di discesa: imparare divertendosi sugli sci, senza disdegnare l'uso di impianti così come quello delle pelli di foca.

DATA

Dicembre 2017 - Gennaio 2018

CONTENUTI TECNICI DEL CORSO

La proposta di un corso di Tecnica di sci che utilizza il Metodo Caruso per l'apprendimento, nasce per la prima volta da una Scuola al di fuori delle attività dello stesso Autore e della IAMA.

L'applicazione dei principi del Metodo trova nella Tecnica di discesa un nuovo campo di applicazione dopo quello della Tecnica di arrampicata.

Gli schemi motori, i principi di equilibrio, le forze che agiscono sul corpo umano disposto su un pendio non sono differenti da quelli che agiscono su una parete...

- Gestione del peso del corpo per condurre gli sci in condizioni variabili di neve
- Centralità ed apprendimento degli schemi di ambio ed incrociato
- Parallelo con cambio di peso e movimento incrociato simultaneo
- Parallelo con distensione marcata, "doppio peso" e movimento incrociato simultaneo

OBIETTIVI

Acquisizione di consapevolezza nel movimento: sapere cosa si vuole fare ed imparare a farlo.

	<u>Uscite</u>	<u>Lezioni teoriche</u>
<u>15 Dicembre</u>	Esercizi di tecnica	
<u>16 Dicembre</u>	di discesa fuoripista	
<u>17 Dicembre</u>	con utilizzo degli impianti di risalita	
<u>11 Gennaio</u>		Neve, valanghe e sicurezza
<u>20 Gennaio</u>	Gita con utilizzo degli impianti di risalita	
<u>21 Gennaio</u>	e pelli di foca	
<u>27 Marzo</u>		Chiusura corso in sede GAM

COSTI

€ 320 per persona (minimo 8 partecipanti)
+ € 23 per associazione GAM 2018

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in Via Merlo 3 Milano

La quota da diritto agli insegnamenti e all'accompagnamento della Guida Alpina ed all'utilizzo del materiale comune.

La quota non comprende: spese di viaggio, vitto e alloggio per le uscite da due giorni, eventuali impianti di risalita.

Tali spese, anche della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti.

In cordata

Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

Via Abano, 5 20131 Milano

C.F. / P.I. 09112980967

Tel. +39 34983641 19

Guide Alpine - Maestri di Alpinismo

Luca Biagini

Valentina Casellato

www.guidealpine.mi.it

info@guidealpine.mi.it