

GRUPPO VERBANESE SCIATORI CIECHI
Verbania Intra
METODICHE PER L'INSEGNAMENTO DELLO SCI AD ALLIEVI CIECHI

a cura di Alain Bardes

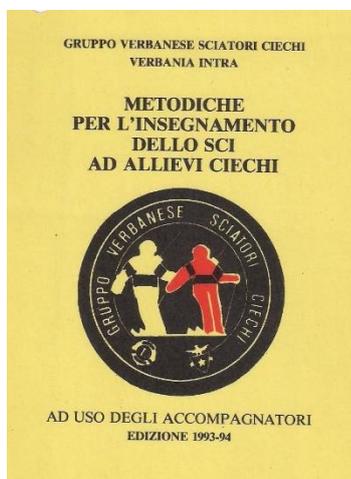
Maestro di sci F.I.S.I.

Con la collaborazione degli accompagnatori del GVSC

Aggiornamento 2019 a cura di Edoardo Verna e Marco Coppi

Indice

1. Premessa
2. Tecnica
 - a. Principi fondamentali dello sci italiano
 - b. Avviamento alla lezione di sci
 - c. 1° livello tecnico: spazzaneve
 - d. 2° livello tecnico: virate
 - e. 3° livello tecnico: sterzate
 - f. 4° livello tecnico: cristiania
 - g. 5° livello tecnico: curve condotte
3. Sicurezza
 - Norme generali
 - Norme particolari
 - Sicurezza verso terzi
 - Sicurezza nelle guida di sciatori ipovedenti
4. Nome per le uscite di gruppo
5. Comandi



Il presente opuscolo si propone di raccogliere in sintesi le metodiche per l'insegnamento dello sci ai ciechi. Esse si richiamano al testo

ufficiale dell'insegnamento dello sci alpino delle Scuole Nazionali di Sci edito dalla F.I.S.I. suddivise in cinque livelli di capacità.

Per facilitare l'insegnamento da parte degli accompagnatori (d'ora in poi guide) e l'apprendimento da parte di allievi ciechi o ipovedenti gravi, la maggior parte degli esercizi sono eseguiti in collegamento fisico con l'ausilio di particolari attrezzature (dalla stanga alla radio) e di uno specifico codice di istruzioni e comandi.

La tecnica di guida in collegamento fisico e vocale risponde anche a precise norme di sicurezza e permette di affrontare le variabili condizioni della neve e delle piste.

Le norme di sicurezza e di comportamento generale che devono essere osservate da parte delle guide sono raccolte in apposito capitolo.

2. TECNICA

2.1 Principi fondamentali

1. Posizione di base

E' l'assetto del corpo dello sciatore in equilibrio statico. Questa è una posizione di riposo e quella che si riprende al termine di ogni esercizio durante la sciata. Le caviglie sono lievemente flesse, le ginocchia lievemente piegate mentre il bacino non arretra ma si porta leggermente in avanti sulla verticale dei piedi in posizione baricentrica. Il peso è distribuito su entrambe le gambe e trasmesso ad entrambe gli sci. Il busto è solo lievemente portato in avanti e le braccia un poco divaricate e in avanti e flesse (non tese).

2. Piegamento

E' il passaggio da una posizione di base a una posizione di maggiore flessione delle caviglie e delle ginocchia. Il piegamento provoca un abbassamento del baricentro del corpo e un aumento del "carico" (del peso del corpo) sugli sci.

3. Distensione

E' il passaggio da una posizione di flessione delle caviglie e (parzialmente) delle ginocchia a una posizione di base. La distensione del corpo provoca un innalzamento del baricentro.

4. Angolazione

L'angolazione è il movimento che provoca la presa degli spigoli dello sci sulla neve (punto 5). La si ottiene con lo spostamento delle ginocchia verso monte in diagonale (angolazione statica) o verso l'interno in fase di curva (angolazione statico-dinamica) compensando con il busto in senso opposto.

5. Presa di spigolo

La presa di spigolo è l'angolo formato dal piano trasversale dello sci con il pendio che si ottiene con l'angolazione.

6. Cambio degli spigoli

E' il movimento più importante per l'azione sterzante ed è caratterizzato dal passaggio della presa di spigoli da un lato all'altro dello sci. Si ottiene con il graduale cambiamento della direzione dell'angolazione e lo spostamento del baricentro del corpo verso l'avanti e verso l'alto (leggera distensione). La si conclude con la presa dello spigolo opposto in piegamento-angolazione.

7. Indirizzamento

E' la proiezione globale del corpo dello sciatore nel senso della discesa e dell'orientamento desiderato. Si ottiene con il movimento di angolazione, distensione e rotazione delle caviglie. Corrisponde all'eliminazione dell'appoggio dello sci su uno spigolo (generalmente di monte) ed il graduale cambio di spigolo.

8. Azione sterzante

E' il movimento ottenuto tramite l'azione combinata del cambio di spigolo-angolazione, dell'avanzamento del baricentro in leggera distensione, dell'indirizzamento del busto verso valle e dello spostamento del carico sullo sci esterno alla curva. Una leggera distensione favorisce l'azione sterzante delle caviglie.

9. Peso

Il termine è usato come sinonimo di carico sullo sci. Nella posizione di base il peso è distribuito su entrambe gli sci e sulla loro intera superficie. Nelle varie fasi dell'evoluzione delle curve il peso o carico viene spostato dinamicamente in avanti e prevalentemente sullo sci esterno alla curva sia che si tratti di una curva a spazzaneve o a sci paralleli. Il movimento di flessione aumenta il carico sulla porzione centrale e anteriore dello sci e ne stabilizza l'azione.

10. Raggio di curvatura

Detto anche impropriamente raggio di curvatura, è la traiettoria compresa tra l'inizio e la fine della curva a partire dalla direzione diagonale rispetto alla pendenza. Può essere ampio (curve larghe) o breve (curve strette o chiuse) in funzione del carico portato sullo sci esterno alla curva e del grado di angolazione.

2.2 Avviamento alla lezione di sci

• Esercizi preliminari

- Descrivere al cieco l'attrezzatura, toccare gli sci, l'attacco, i bastoncini
- Far calzare un solo sci e far camminare il cieco in piano accompagnandolo con il bastoncino
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba
- Ripetere l'esercizio dopo aver calzato entrambe gli sci
- Infilare un bastoncino o un'asta nella neve farlo/a impugnare e far girare il cieco intorno a questo perno calzando un solo sci (Fig.1)
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba
- Ripetere l'esercizio dopo aver calzato entrambe gli sci

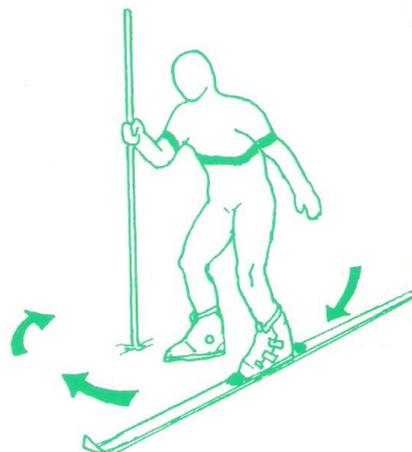


FIG. 1 - IL CIECO TERRA' LA MANO SUL BASTONE

• Camminata in piano

Calzati entrambe gli sci assumere la posizione di base. Camminare con l'ausilio dei bastoncini mantenendo la flessione delle caviglie. Correggere la tendenza a raddrizzare la gamba in avanzamento, movimento che produce un arretramento del peso. Far avanzare alternativamente le gambe in flessione caricando leggermente con il peso lo sci che avanza e facendolo scivolare un poco con l'ausilio della spinta del bastoncino.

• Cambiamento di direzione degli sci da fermo

In piano dalla posizione di base allargare la braccia per appoggiarsi sui bastoncini, caricare il peso del corpo su uno sci, sollevare leggermente l'altro e orientare la punta di uno sci ruotandolo in senso orario. Poggiare lo sci a terra e caricarvi il peso del corpo per sollevare l'altro sci e portarlo parallelamente al primo. Riprendere la posizione di base e ripetere l'operazione fino a eseguire un cambiamento di direzione di 360 gradi.

• Disposizione degli sci sulla massima pendenza (ricerca della massima pendenza)

Posizionarsi perpendicolarmente a una leggera pendenza (inizialmente anche una piccola pendenza può essere percepita come ripida). Aiutandosi con l'appoggio sui bastoncini e mantenendo sempre le caviglie flesse nella posizione di base, con piccoli spostamenti cambiare direzione come sopra orientando gli sci per "cercare" la massima pendenza. Puntarsi sui bastoncini per non far avanzare gli sci e concludere la rotazione a piccolo passi fino a riportarsi perpendicolarmente alla pendenza in direzione opposta alla partenza.

• Salita laterale sul pendio (scaletta)

Dalla posizione con gli sci paralleli perpendicolarmente alla pendenza (iniziare con una pendenza lieve) in appoggio sui bastoncini. Esercitare un leggera angolazione delle ginocchia (vedi) per effettuare la presa di spigoli a monte. Spostare lateralmente verso monte il bastoncino di monte puntandolo sulla neve poco avanti agli scarponi. Poggiandosi su questo bastoncino caricare il peso del corpo sullo sci a valle, rilasciare la presa di spigolo dello sci a monte e sportarlo lateralmente e parallelamente all'altro sci verso monte. Appoggiare lo sci sulla neve, caricare il peso del corpo su quest'ultimo e angolare le ginocchia per andare in presa di spigolo. Riportare lo sci a valle parallelamente a quello di monte e riprendere lo spigolo. Avvicinare il bastoncino di valle al corpo e riprendere la posizione di base. Ripetere l'operazione salendo verso monte con passi laterali. E' importante la sequenza dei movimenti di lateralità braccio, piede, piede, braccio.

- **Come cadere e come rialzarsi.**

Se ci si sente cadere bisogna nei limiti del possibile assecondare la caduta verso un lato del corpo a braccia unite e ginocchia flesse.

In ogni caso per rialzarsi è necessario

- portare gli sci paralleli tra loro e perpendicolarmente alla pendenza. Questa operazione può richiedere di ruotarsi fino a sdraiarsi sulla schiena, raccogliere (flettere) le gambe e alzarle per ruotare liberamente gli sci fino a riportarli sulla neve nella direzione voluta verso valle rispetto al corpo,
- piegare le caviglie e le ginocchia per raccogliere al massimo il corpo portando gli scarponi (i piedi) fino a sotto il sedere.
- liberare le mani dai bastoncini (lasciandoli legati al lacciolo) e cercare se possibile un appoggio sulla neve davanti al busto (non dietro la schiena) e sollevarsi verso l'avanti per caricare subito il peso del corpo sulla parte anteriore degli sci

Questa operazione è normalmente facilitata dall'aiuto della vostra guida.

2.3 1° LIVELLO TECNICO

2.3.1 Discesa in scivolata a sci paralleli

Su una breve pendenza non ripida, dopo aver assunto la posizione di massima pendenza (2.2) lasciare l'appoggio sui bastoncini e prendere subito la posizione di base facendo scivolare in avanti gli sci paralleli liberamente per un breve tratto fino a quando si arresteranno da soli (se si è scelto il pendio giusto). La guida può assistere l'esercizio con l'ausilio di un bastone davanti al corpo su cui far appoggiare le mani.

L'esercizio può essere ripetuto in attraversamento (diagonale) con una leggera presa di spigolo.

2.3.2. Spazzaneve centrale

In piano o all'inizio di una breve pendenza inizialmente non ripida assumere la posizione di spazzaneve. Questa posizione si ottiene dalla posizione di base a sci paralleli (2.1) spingendo con i talloni le code degli sci verso l'esterno. Le punte dei piedi fanno da inizialmente da perno per poi seguire la spinta laterale delle gambe. Gli sci devono essere mantenuti piatti sulla neve per poter scivolare lateralmente fino ad assumere la giusta posizione a V con le punte ravvicinate e le code divaricate. Per non allargare anche le punte il peso del corpo deve essere posto in avanti sull'avampiede con le caviglie flesse (appoggiate sul davanti dello scarpono). In questa fase non è necessario esercitare una presa degli spigoli, bisogna mantenere gli sci piatti e non stringere le ginocchia.

Nella posizione a spazzaneve scivolare in avanti per un breve tratto. Non cambiare la posizione del busto e delle braccia. Non puntare i bastoncini in avanti (le punte dei bastoncini devono essere rivolte all'indietro).

Può essere utile con qualche principiante utilizzare dei distanziatori-

immobilizzatori delle punte degli sci. Tuttavia in genere questo non è necessario. La guida si posiziona davanti all'allievo e retrocede a spazzaneve davanti allo stesso tenendogli le punte dello sci o facendo appoggiare le braccia dell'allievo su un'asta o un bastoncino posizionato a manubrio davanti al corpo.

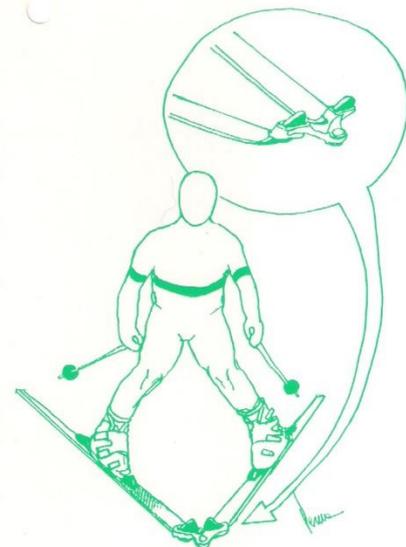


FIG. 2 - IL FERMAPUNTE

Per rallentare la discesa o frenare si imparerà a aumentare il divaricamento delle code con la spinta laterale dei talloni invece che unire le ginocchia per prendere lo spigolo interno. Infatti una precoce presa degli spigoli interni tende a rendere ingovernabili gli sci.

2.3.3 Cambiamento di direzione (curva) a spazzaneve

Dallo spazzaneve centrale mantenuto con la corretta posizione e il peso in avanti spostare il peso del corpo su uno sci. Per ottenere questo senza prendere di più sullo spigolo e senza ruotare il busto occorre "spostare" il bacino e portare in avanti il ginocchio sullo sci che si vuole caricare.

2.3.3 Serie di curve a spazzaneve

Al termine dell'esercizio precedente ottenuta l'azione sterzante riprendere la posizione di base e ripetere la manovra spostando il peso del corpo sull'altro sci. Si apprenderà che spostando il peso del corpo su uno sci si girerà dalla parte opposta e lo sci caricato diventerà lo sci "esterno alla curva"

Tutti questi esercizi possono essere assistiti con l'utilizzo delle stanghe e dei bastoncini per trasmettere all'allievo il senso della posizione del corpo e indirizzare le manovre in sicurezza.

La serie completa degli esercizi a spazzaneve può essere eseguita:

- utilizzando il fermapunte per evitare la sovrapposizione degli sci;
- utilizzando il distanziatore come un manubrio tra le braccia (può essere solo un bastoncino impugnato dall'allievo di traverso per mantenere la posizione distanziata e in avanti delle braccia);
- utilizzando l'asta lunga (3 m) con l'allievo nel mezzo in posizione di base e le mani in avanti ad impugnare l'asta e due guide ai lati per fornire all'allievo un punto di appoggio e di riferimento direzionale;
- utilizzando l'asta corta (2 metri) con l'allievo ad un'estremità e la guida all'altra
- con l'uso di entrambe i bastoncini dell'allievo che due guide impugnano dalle punte o dalla porzione più distale;
- con l'uso di un solo bastoncino dell'allievo impugnato da una sola guida al fianco.

Negli esercizi con le stanghe o i bastoncini l'accompagnatore usa questi strumenti oltre alla voce per trasmettere all'allievo il senso della posizione oltre che la direzione della sciata. Deve avere l'accortezza di anticipare le curve rispetto all'allievo quando si trova a monte dello stesso nella diagonale per diventare una forza traente del raggio di virata o di rallentare/frenare se si trova a valle per diventare il centro del raggio di virata. Le stanche e i bastoncini dovranno essere impugnati dalle guide alle loro estremità per evitare di stare troppo vicini all'allievo e sovrapporre gli sci lungo la traiettoria.

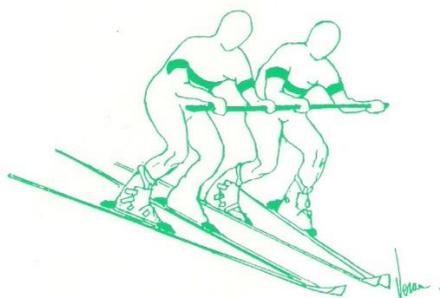


FIG. 4 - L'ASTA DI DUE METRI

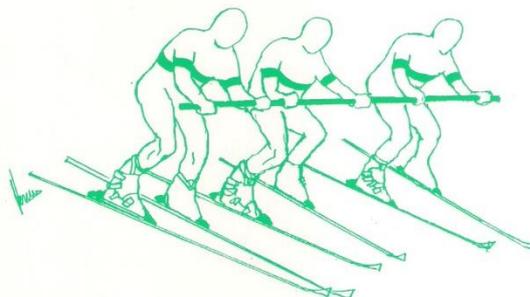


FIG. 3 - L'ASTA DI TRE METRI CON ALLIEVO IN MEZZO

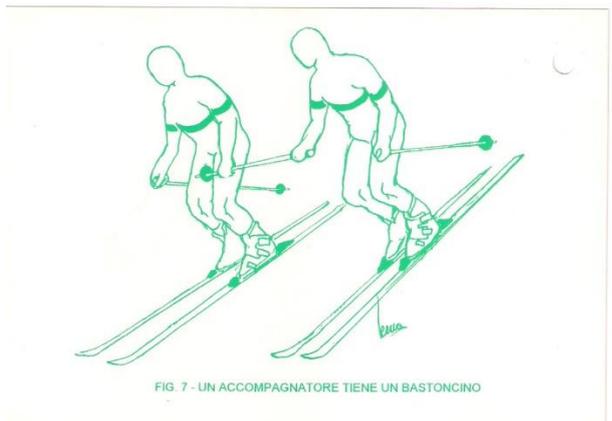


FIG. 7 - UN ACCOMPAGNATORE TIENE UN BASTONCINO

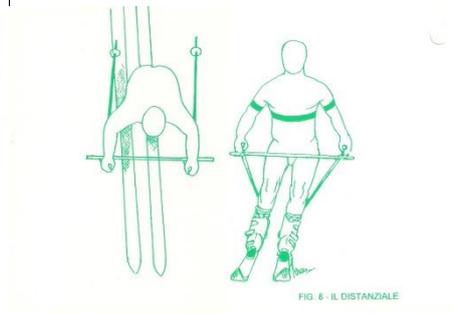


FIG. 8 - IL DISTANZIALE

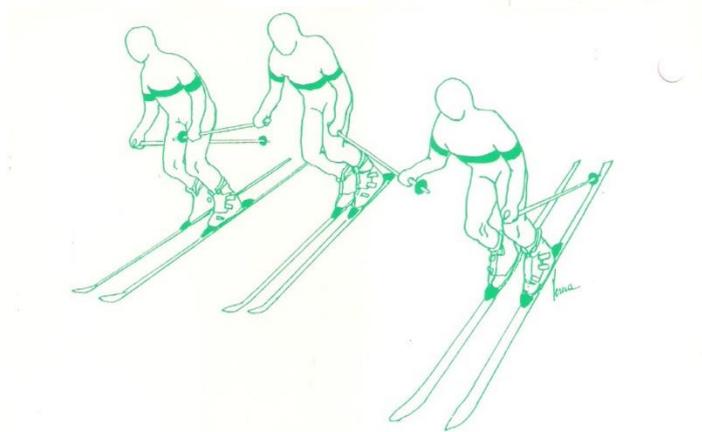


FIG. 6 - DUE ACCOMPAGNATORI TENGONO I BASTONCINI

2.4 II° LIVELLO TECNICO:

2.4.1. Scivolata laterale in attraversamento

Dalla posizione di spazzaneve centrale in diagonale su leggera pendenza, avvicinare lo sci che si trova a monte verso quello di valle effettuando una scivolata laterale (derapata) in abbassamento con flessione di entrambe le caviglie. Per effettuare lo spostamento dello sci a monte bisogna che questi sia piatto sulla neve e non in presa di spigolo mentre il peso del corpo dovrà essere spostato tutto sullo sci di valle. Questa azione deve essere interrotta con il raggiungimento della diagonale o della linea perpendicolare alla pendenza. Ripetere l'esercizio in entrambe le direzioni di curva.

2.4.2 Virata dalla massima pendenza

Dalla discesa a spazzaneve in massima pendenza iniziare un cambiamento di direzione (curva) verso destra o sinistra. A metà della curva quando lo sci interno si troverà naturalmente sulla massima pendenza e quello esterno avrà tutto il peso del corpo riavvicinare lo sci che si trova a monte verso quello di valle effettuando una scivolata laterale (derapata) in abbassamento con flessione di entrambe le caviglie (vedi sopra)

2.4.3. Collegamento di virate dalla massima pendenza

Dalla direzione assunta con l'esercizio precedente riassumere la posizione a spazzaneve divaricando lo sci di monte con il peso su quello di valle. Spostare gradualmente il peso sullo sci di monte iniziando l'azione sterzante e la rotazione delle spalle verso valle. Raggiunta la massima pendenza completare la curva riavvicinando lo sci interno a quello esterno in piegamento e scivolamento laterale.

2.4.4. Sequenza di virate

Ripetere gli esercizi precedenti con continuità d'azione.

Anche questi esercizi possono essere effettuati con gli ausili strumentali utilizzati per il 1° livello Tecnico: asta, bastoncino e distanziatore.

2.5. III° LIVELLO TECNICO

2.5.1. Diagonale a sci paralleli

Nella posizione di base con gli sci paralleli leggermente distanziati tra loro cercare la direzione diagonale rispetto alla pendenza e lasciare andare gli sci assumendo l'angolazione con la presa di spigolo. Distribuire il peso su entrambe gli sci. Mantenere il busto nella direzione di sciata.

2.5.2. Sterzata a monte

Dalla posizione di diagonale (sopra) aumentare il piegamento delle caviglie e portare in avanti il bastoncino a monte in appoggio, effettuare una distensione degli arti ed esercitare un'azione sterzante verso monte che si ottiene con una leggera derapata-scivolata delle code degli sci e si conclude con un nuovo piegamento in angolazione e con lo spostamento del carico del corpo sullo sci di valle. Il busto mantiene la proiezione verso l'avanti e le braccia con i bastoncini riprendono la posizione di base.

NB: per favorire l'apprendimento dell'appoggio del bastoncino si possono far eseguire sequenze di piegamento-appoggio-distensione mentre si mantiene una diagonale senza effettuare sterzate.

2.5.3. Sterzata dalla massima pendenza

Dalla sciata in massima pendenza su un pendio dolce effettuare lo stesso movimento del punto precedente: piegamento, appoggio del bastoncino e distensione con azione sterzante del piedi ritornando alla fine della sterzata in piegamento-angolazione.

2.5.4. Sterzata a valle dalla diagonale

Dalla discesa in diagonale, diminuire l'angolazione e la presa di spigolo avanzando il braccio a valle per preparare l'appoggio del bastoncino e indirizzando leggermente il busto nella direzione della curva (verso valle). Effettuare l'appoggio del bastoncino con una leggera distensione delle caviglie ed iniziare l'azione sterzante verso valle. Appena raggiunta la massima pendenza completare la curva in scivolata sterzante con un movimento di piegamento-angolazione.

2.5.5. Sequenza di sterzate

Alla fine di ogni curva-sterzata sopra descritta riprendere la posizione diagonale e ripetere l'esercizio con continuità d'azione

2.6. IV LIVELLO TECNICO

2.6.1 Cristiania a monte

Dalla diagonale o dalla massima pendenza effettuare il piegamento con appoggio del bastoncino e, in distensione con diminuzione dell'angolazione, iniziare un'azione sterzante continuandola nel successivo movimento di piegamento-angolazione verso monte.

2.6.2. Cristiania a valle

Dalla diagonale effettuare il piegamento, quindi l'appoggio del bastoncino, la distensione-con azione sterzante verso valle fino al successivo movimento di piegamento-angolazione. Riprendere la posizione di diagonale.

2.6.3. Sequenza di cristiania

Ripetizione degli esercizi precedenti con diversi archi di curva che definiscono il cristiania parallelo (ampio raggio di curvatura), la serpentina (arco medio e ritmo blando) e lo scodinzolo (arco stretto e ritmo rapido).

Lo strumento ausiliario fondamentale per l'insegnamento e la guida di III e IV livello è la radio trasmittente con cui comunicare durante gli esercizi indicando i tempi dell'appoggio del bastoncino, la direzione della sterzata o curva, il suo raggio ampio o stretto e apportare le correzioni sulla postura e l'esecuzione. La guida mantiene il contatto visivo **sciando a monte dell'allievo** e il contatto verbale continuo mediante la comunicazione via radio.

2.7 V°LIVELLO TECNICO

2.7.1 Diagonale in conduzione

La discesa diagonale in conduzione si ottiene mantenendo la posizione di angolazione statica con gli sci paralleli in presa di spigolo, il peso è sempre in prevalenza sullo sci a

valle ma anche lo sci a monte contribuisce all'equilibrio e alla tenuta. Il busto è diretto in avanti l'anca e la spalla di monte sono leggermente avanzati.

2.7.2 Curve condotte

Dalla discesa diagonale si diminuisce la presa di pigolo per effetto della diminuzione dell'angolazione e della traslazione dell'asse bacino-ginocchia orientando la spalla a monte nella direzione della curva verso valle con il busto piegato in avanti, il peso su entrambe gli avampiedi e le braccia in avanti. In questo modo gli sci si portano naturalmente nella posizione di massima pendenza dalla quale si completerà la curva andando in angolazione verso monte con il peso prevalentemente sullo sci esterno che diventerà lo sci di valle ma senza scaricare del tutto l'interno e caricando entrambe gli sci in flessione (piegamento-angolazione) fino a completare la curva tornando verso monte sulla diagonale opposta.

Anche per questo livello lo strumento ausiliario di scelta è la radio e la posizione della guida a monte.

3. SICUREZZA

3.1 Norme generali

Per insegnare e guidare in condizione di sicurezza occorre

- 1- Controllare l'equipaggiamento dell'allievo
- 2- Valutare le condizioni psico-fisiche e attitudinali dell'allievo (capacità di attenzione, reazione, fatica ecc.)
- 3- Evitare di stancare eccessivamente l'allievo (fermarsi in caso di stanchezza)
- 4- Valutare le condizioni della pista (pendenza, profili, stato della neve, affollamento, ecc)
- 5- Sciare sempre di fianco o a monte dell'allievo (mai a valle o davanti) per mantenere il controllo visivo e verbale.
- 6- Garantirsi margini di manovra sufficientemente ampi per poter correggere in tempo manovre sbagliate o ordini errati e adattarsi ai tempi di reazione dell'allievo. Questo vuol dire non avvicinarsi troppo ai margini della pista, agli ostacoli fissi o mobili presenti o alle persone presenti sulla pista.
- 7- Moderare la velocità
- 8- Fermarsi sempre a bordo pista

3.2. Norme particolari

- 1- Utilizzare comandi verbali codificati (vedi)
- 2- Mantenere uno stretto contatto verbale e fisico (non stare troppo lontano dall'allievo neanche se in contatto radio ma sciare "in copertura" a monte)
- 3- Mantenere un tono di voce calmo ma forte e chiaro
- 4- Evitare pause molto lunghe
- 5- Dare indicazioni sullo stato della pista, le condizioni della neve e del traffico con indicazioni sempre semplici.
- 6- Affiancare sempre l'allievo e afferrarlo tramite il bastoncino o la mano (aggancio) per una conduzione diretta in caso di difficoltà, restringimento della pista, avvicinamento agli impianti di risalita o affollamento.
- 7- Affiancare e accompagnare l'allievo sugli impianti di risalita, spostarsi in modo ordinato, aiutarlo nella rimozione degli sci quando necessario, offrire il braccio, rispettare le precedenza.

4. NORME DI COMPORTAMENTO DI GRUPPO

Rispettare le norme di comportamento civile e di educazione sia sulle piste che nei locali di ritrovo, negli alberghi ecc.

Rispettare gli accoppiamenti guida-allievo predisposti dal responsabile tecnico del Gruppo Prendersi cura dell'allievo e della sua attrezzatura durante tutta la giornata di sci così come negli intervalli e nei momenti di pausa

Rispettare le decisioni del responsabile tecnico riguardo alla percorribilità delle piste, eventuali limitazioni o cambiamenti di programma dettate da situazioni meteorologiche o ambientali.

Osservare i comandi codificati e seguire la progressione didattica e le norme di sicurezza indicate in questo manuale

Non sciare in isolamento se possibile

Rispettare gli orari e i punti di ritrovo previsto durante l'uscita

Partecipare attivamente a tutta la vita del gruppo anche dopo lo sci, alle attività ricreative, alle riunioni ecc.

5 COMANDI

5.1 Indicazioni di direzione

Avanti, vai...vai....vai

Destra-vai, sinistra-vai

Indietro, vai

Ruota ore una, ruota ore undici ecc.

5.2 Passi (spostamenti) laterali (numero)

Destra-uno, sinistra-uno, destra-due, sinistra-due

5.3 Posizioni

Posizione di base

Sci paralleli

Apri spazzaneve

5.4 Esercizi-movimenti

Piegamento, distensione,

(porgi) bastoncino sinistro, (porgi) bastoncino destro

5.5 Curve

(Spazzaneve) destra...destra...destra , sinistra...sinistra...sinistra

(Sci uniti) bastoncino Destro (bastoncino in appoggio) -op (virata), bastoncino sinistro-op

Destra -op, Sinistra-op

5.6 Correzioni di direzione

Un po' a destra...un po' a sinistra....

5.7 Aggancio di sicurezza

Braccio (bastoncino) destro, braccio (bastoncino) sinistro)

5,8 Arresto

Alt!

5.9 Arresto di emergenza

Stop

