



Tecniche di Ghiaccio - Aspetti dell'equilibrio



Su terreno appoggiato

image

- › Gli arti superiori sono pressoché scarichi
- › Il peso del corpo è supportato quasi totalmente dalle gambe
- › Questo si ottiene assumendo la seguente posizione: la proiezione del baricentro cade all'interno della base di appoggio.
- › La posizione del baricentro dipende dalla forma che assume il corpo nello spazio
- › Se si inarca molto la schiena all'indietro sarà necessario entrare con il bacino per mantenere la proiezione del baricentro sulla base di appoggio
- › Se si avvicina troppo il bacino e il busto alla parete si può assumere una posizione sfavorevole che favorisce lo scivolamento del rampone.
- › Se gli arti superiori sono scarichi risulta indifferente la piccozza che muovo per prima per piantarla nella nuova posizione.

Descriviamo i segmenti corporei nella posizione di equilibrio su due appoggi su terreno appoggiato:

- ✓ ramponi infissi con le punte frontali
- ✓ gambe leggermente flesse con muscolatura rilassata
- ✓ bacino retroverso e vicino alla parete in modo che a seconda della posizione delle spalle e del busto la proiezione del baricentro cada all'interno della base di appoggio.
- ✓ busto eretto, leggermente inclinato all'indietro per agevolare la visione del ghiaccio sovrastante
- ✓ braccia distese o flesse
- ✓ piccozze infisse

