



Su terreno verticale



> Gli arti superiori non sono più completamente scarichi in quanto parte del peso grava sulle

- › braccia non essendo più possibile portare la proiezione del baricentro sulla base di appoggio.
- › Sul terreno verticale non è più indifferente la piccozza che spostato per prima a causa delle possibili rotazioni che il corpo subisce.
- › Su questo terreno diventa importante lo schema a triangolo incrociato.
- › L'equilibrio si crea in funzione della piccozza principale (quella che resta ferma), posizionando i piedi/ramponi in funzione di questa.
- › Si sottolinea che per ottenere un ottimale equilibrio
- › il piede più carico è quello opposto alla mano principale (schema incrociato)
- › la linea verticale immaginaria passante per la mano principale cada tra i piedi (triangolo)
- › Nello schema a triangolo incrociato l'atteggiamento del corpo può essere frontale o laterale.
- › Le posizioni di equilibrio finalizzate ad ottenere il massimo riposo muscolare potranno non coincidere con quelle di equilibrio assunte durante la progressione.

Descriviamo la posizione di equilibrio a schema a triangolo incrociato in bilanciamento analizzando i differenti segmenti corporei

- › Il rampone opposto al braccio principale sarà infisso e l'altro in bilanciamento con l'ampiezza necessaria a far cadere la verticale della piccozza principale tra i due
- › La gamba corrispondente al rampone piantato è leggermente flessa, la gamba in bilanciamento distesa con muscolatura rilassata
- › Il bacino retroverso e a contatto della parete
- › busto leggermente inclinato lateralmente verso la gamba con il piede in bilanciamento per compensare lo spostamento del bacino nella direzione opposta e leggermente staccato dalla parete, arcuato all'indietro per permettere miglior visione del ghiaccio soprastante.
- › braccio principale steso con la piccozza infissa e l'altra infissa più bassa e pressoché scarica

Approfondimento

- ✓ Il punto migliore di contatto del rampone in bilanciamento è solo uno, e viene suggerito dalla sensazione corporea che ricerca contemporaneamente l'equilibrio generale del corpo e la minor tensione possibile della gamba in bilanciamento
- ✓ La scelta del punto ideale di infissione del rampone è vicina alla verticale della piccozza principale
- ✓ Quanto più tale punto si discosta dalla verticale della piccozza principale, tanto più sarà accentuata la difficoltà di portare la proiezione del baricentro sulla base di appoggio (rampone infisso).
- ✓ Il bacino è leggermente ruotato all'interno rispetto all'asse verticale in modo da favorire il contatto del piede in bilanciamento con la parete creando maggiore stabilità.

