



# Tecniche di Ghiaccio - Posizione omolaterale e compensi



## Compenso aggancio di tallone o di punta



### DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

#### CORPOREI

- › Piedi/ramponi - uno in appoggio, l'altro in aggancio di punta o in tallonaggio. Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade sul piede stesso o all'esterno
- › Gambe - quella in appoggio è semiflessa, l'altra esercita una forza di trazione per evitare la rotazione del corpo attraverso l'azione del bicipite femorale (nel caso di uso del tallone) o del quadricipite e del tibiale (nel caso di uso della punta della scarpa)
- › Bacino - è spostato sulla verticale del piede

### FOCUS

Il tallonaggio o l'aggancio di punta evitano la rotazione del corpo verso l'esterno.

### APPROFONDIMENTO

Quando il piede è in aggancio di punta la gamba corrispondente è distesa e l'azione è favorita dalla contrazione del muscolo tibiale.

- > in appoggio
- > Busto- leggermente inclinato verso la gamba in aggancio
- > Testa- segue l'inclinazione del busto



co  
mp  
en  
so  
co  
n  
ag  
ga  
nci  
o  
di  
tall  
on  
e



tall  
on  
e  
in  
ag  
ga  
nci  
o



Pu  
nta  
del  
pie  
de  
in  
ag  
ga  
nci  
o