



Compenso appoggio trazione



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

FOCUS

CORPOREI

- › Piedi/ramponi - uno in infissione o appoggio, l'altro in appoggio trazione (due appoggi o sfalsata). 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 corrispondente al piede in appoggio spinta semiflessa, l'altra esercita una forza di trazione per evitare la rotazione del corpo attraverso l'azione del bicipite femorale (gamba in sfalsata o distesa se su due appoggi)
- › Bacino - è spostato sulla verticale del piede in appoggio
- › Busto - leggermente inclinati verso la gamba in aggancio
- › Testa segue l'inclinazione del busto

Il rampone utilizzato in appoggio trazione, compensa la tendenza alla rotazione.

APPROFONDIMENTO

Quanto più la piccozza principale sarà fuori dalla verticale del piede in appoggio spinta, tanto più il rampone utilizzato in appoggio trazione deve essere ben infisso.

