



## 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.

