



Tecniche di Ghiaccio - Posizione omolaterale e compensi

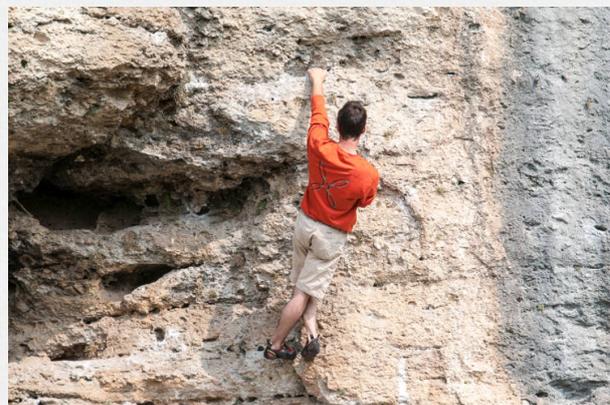


Compenso bilanciamento esterno

x



bilanciamento esterno dx



bilanciamento esterno sx



bilanciamento esterno dx accucciato

DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- › Piedi/ramponi - uno in appoggio, l'altro in bilanciamento incrociato dietro. 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 (oppure completamente piegata se in sfalsata), l'altra leggermente piegata (o distesa se in sfalsata), che incrocia l'altra dietro al corpo
- › Bacino - è spostato sulla verticale del piede in appoggio
- › Busto - leggermente inclinato verso la gamba con il piede/rampone in appoggio
- › Testa - segue l'inclinazione del busto

FOCUS

Il bilanciamento evita la rotazione del corpo verso l'esterno.

APPROFONDIMENTO

Questa posizione permette di compensare rotazioni solo quando la verticale della mano principale è poco disassata rispetto al piede in appoggio spinta, perché la gamba col piede in bilanciamento può essere distesa incrociando dietro al corpo solo di poco per una questione articolare dell'anca. Al contrario, se si assume la posizione in sfalsata, l'ampiezza aumenta considerevolmente e si compensa meglio (posizione di riposo o di moschettonaggio).

PRINCIPI GENERALI

MODELLI MOTORI

Intro

Progressione fondamentale

Fondamentale su due appoggi

Fondamentale sfalsata

Fondamentale spaccata

Fondamentale bilanciamento

Accoppiamento dei piedi

Progressione a triangolo

Triangolo di base

Triangolo sfalsato di base

Triangolo in spaccata

Triangolo su due appoggi

Quinta posizione

Progressione laterale

Alternato in due tempi

Posizione omolaterale e compensi

Posizione omolaterale

Compenso appoggio trazione

Compenso aggancio di tallone o di punta

Compenso bilanciamento interno

Compenso bilanciamento esterno

Lolotte

Situazioni particolari

Modello evoluto

Vertice fisso

© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. Web By F. Piardi