



Tecniche di Ghiaccio - Posizione omolaterale e compensi



Lolotte



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- ▶ Piedi - uno in appoggio spinta interno, l'altro in appoggio trazione esterno. Il piede in appoggio spinta interno è quello corrispondente alla mano principale ed è posizionato prima, allineato o anche oltre la linea verticale passante per tale mano. Nel caso sia posizionato oltre, la posizione diventa quella laterale su due appoggi a schema incrociato. Questa posizione abbinata all'uso del piede in appoggio trazione permette di "tirare" all'interno il bacino diminuendo l'aggravio delle braccia.
- ▶ Gambe - quella corrispondente all'appoggio spinta semiflessa, l'altra piegata.

FOCUS

La posizione in lolotte permette sia di compensare le rotazioni, sia di portare il bacino verso la parete in forti strapiombi grazie all'uso del piede in appoggio trazione.

APPROFONDIMENTO

Il ginocchio della gamba piegata si tende a farlo lavorare verso il basso arrivando all'estremo, pericoloso per l'articolazione, di avere la gamba completamente piegata e il ginocchio diretto verso il basso.

- Bacino - è ruotato per portare il fianco opposto alla mano principale verso la parete.
- Busto/spalle - seguono la rotazione del bacino.
- Braccia/mani - il braccio della mano principale è tendenzialmente disteso ma può essere anche piegato in bloccaggio



lol
ott
e