



Posizione omolaterale

DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI IN POSIZIONE

OMOLATERALE

- › piedi/ramponi - uno in appoggio, l'altro in bilanciamento. Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade tra i due piedi.
- › gambe - quella in appoggio è semiflessa, l'altra naturalmente rilassata
- › bacino - spostato sulla verticale del piede in appoggio;
- › busto - inclinato in direzione della mano principale. La testa segue l'inclinazione del busto.

FOCUS

Questa posizione è generalmente più dispendiosa muscolarmente rispetto alla posizione a schema incrociato, anche se non comporta una rotazione del corpo sul suo asse verticale

APPROFONDIMENTO

Il modo più semplice e rapido per uscirne è cambiare mano sulla piccozza principale.

E' possibile avere questo schema anche con le posizioni in sfalsata, spaccata, quinta posizione.

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