

Compenso bilanciamento esterno



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- Piedi - uno in appoggio-spinta sulla parte esterna dell'avampiede (oppure sulla parte interna se la gamba è in sfalsata), l'altro in

FOCUS

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

- ▶ bilanciamento con la parte interna (oppure quella esterna se in sfalsata) a contatto della roccia. 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/spalle - sono leggermente inclinati verso la gamba con piede in appoggio. La testa segue l'inclinazione del busto.

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).