



## Triangolo di base

### AMBIENTAZIONE TIPICA

---

Parete da verticale a strapiombante.

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

---

➤ concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato in bilanciamento

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

---

Posizione frontale in bilanciamento a schema incrociato. (triangolo di base)

### APPROFONDIMENTO

---

Il secondo passo è quello del piede in bilanciamento. Questa progressione tecnica si può effettuare anche con lo schema di movimento in due tempi. Oltre che con due passi si può effettuare anche con quattro passi (numero di passi pari), cosa che richiede maggior capacità di previsione. In questo caso l'appoggio migliore (quello su cui va il piede opposto alla nuova mano principale) si utilizza con il penultimo passo. Un numero di passi dispari porta ad assumere la posizione a schema omologo.

### SCHEMA DI MOVIMENTO

---

Omologo, incrociato e progressivo.

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

---

Dalla posizione base di equilibrio si muove la mano libera sul nuovo appiglio, quindi si sposta il piede in bilanciamento sull'appoggio quasi allineato a questa e vi si sposta sopra il bacino distendendo la gamba. Si assume quindi una nuova posizione di equilibrio con la gamba in bilanciamento opposta a quella di prima.



---

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

---