



Triangolo sfalsato

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione frontale in sfalsata a schema incrociato (triangolo in sfalsata)

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 sfalsata abbassandolo sull'appoggio quasi allineato a questa e vi si sposta sopra il bacino distendendo la gamba. Il piede opposto viene posizionato sull'appoggio alto e si assume quindi una nuova posizione di equilibrio.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato in sfalsata
- coordinare il movimento su appoggi ad altezze diverse

APPROFONDIMENTO

Il secondo passo è quello del piede sfalsato. 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.

