

Fondamentale spaccata

Ambientazione tipica

Pareti di ghiaccio appoggiate.

Posizione di partenza e arrivo

Posizione frontale in spaccata con:

- Piedi/ramponi - infissi o in appoggio ad altezze differenti
- Gambe - semiflesse
- Bacino- sulla verticale della base di appoggio
- Busto - leggermente inarcato all'indietro
- Braccia - semiflesse
- Piccozze - piantate alla larghezza delle spalle
- Testa - collo rilassato e sguardo nella direzione del movimento

Il peso totalmente distribuito sugli arti inferiori con netta prevalenza della gamba bassa.

Le braccia possono essere distese su piccozze piantate alte (posizione lunga) oppure flesse su piccozze piantate all'altezza delle spalle (posizione corta). Ai fini dell'equilibrio la posizione delle piccozze è indifferente.

Schema di movimento

Omologo e progressivo.

Descrizione del modello

Dalla posizione di equilibrio:

- Si piantano le piccozza al di sopra delle spalle
- Si esce con il bacino e lo si sposta lateralmente per scaricare il piede in spaccata
- Si abbassa e si porta al centro il piede in spaccata per effettuare il primo passo
- Si effettuano alcuni passi allineati o quasi alla proiezione del baricentro (centrali) con movimento progressivo
- Si termina il movimento allargando in spaccata uno dei due piedi assumendo la nuova posizione di equilibrio

Abilità motorie fondamentali

- separazione del movimento delle braccia da quello dei piedi (coordinazione omologa)
- spostamento laterale del bacino
- spostamento dentro/fuori del bacino
- esecuzione corretta del primo passo e dei successivi.
- La posizione di equilibrio di partenza (piedi alla stessa altezza o ad altezze differenti) determina il primo passo. Nel primo caso è indifferente quale piede spostare, nel secondo si sposterà prima il piede più alto e

meno carico

- continuità di movimento

Approfondimento

Dalla posizione di equilibrio in spaccata con i piedi alla stessa altezza si parte con una spinta decisa di una delle due gambe o in sostituzione.



1 Progressione fondamentale spaccata



2 Progressione fondamentale spaccata



3 Progressione fondamentale spaccata



4 Progressione fondamentale spaccata



5 Progressione fondamentale spaccata



6 Progressione fondamentale spaccata



7 Progressione fondamentale spaccata



8 Progressione fondamentale spaccata



9 Progressione fondamentale spaccata



10 Progressione fondamentale spaccata



11 Progressione fondamentale spaccata

Informazioni & contatti

Indirizzo: Via Errico Petrella 19/C 20124 Milano

Telefono: +39 02 2941 4211

Fax: +39 02 205 723 240

Email: segreteria@guidealpine.it

Pec: guidealpine@mypec.eu

Rimani in contatto

Amministrazione trasparente

In questa sezione sono pubblicate le disposizioni generali e i principali elementi relativi alla trasparenza riferibili al Collegio Guide Alpine Italiane (in costruzione).

[Dichiarazione di accessibilità](#)

© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. [Web by F. Piardi](#)