



GUIDE ALPINE ITALIANE
COLLEGIO NAZIONALE

Tecniche di Roccia - Progressione fondamentale



Fondamentale spaccata

AMBIENTAZIONE TIPICA

Placche da appoggiate a quasi verticali

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Frontale in spaccata.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo e progressivo.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

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

DESCRIZIONE DEL MODELLO

APPROFONDIMENTO

Dalla posizione base di equilibrio si alzano le mani sui nuovi appigli, quindi si esce con il bacino e lo si sposta lateralmente per scaricare il piede in spaccata e lo si abbassa per effettuare il primo passo. Con movimento progressivo si effettuano diversi passi in aderenza allineati alla proiezione del baricentro (centrali) per terminare nuovamente allargando uno dei due piedi in spaccata assumendo una nuova posizione di equilibrio.

Come per il modello di base su sue appoggi. Dalla posizione di equilibrio su appoggi alla stessa altezza si esce con la sostituzione o con uno spostamento dinamico di bacino

