



## Triangolo di base

### AMBIENTAZIONE TIPICA

Pareti di ghiaccio da verticale a strapiombante.

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

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

- › piedi/ramponi - uno infisso o in appoggio, l'altro in bilanciamento. Il piede/rampone carico è quello opposto alla mano principale, quasi allineato alla linea verticale passante per tale mano
- › gambe - quella in appoggio semiflessa, l'altra naturalmente rilassata
- › bacino - vicino alla parete, in retroversione, leggermente ruotato all'interno e spostato sulla verticale del piede in appoggio
- › busto - leggermente inclinato verso la mano principale per compensare lo spostamento del bacino
- › braccia - quello principale può essere alto (posizione lunga, ideale per riposi, moschettonaggi, ecc. perché permette di tenere il braccio disteso), o basso

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione di equilibrio

- › Si pianta la piccozza bassa (scarica) in una nuova posizione
- › Si sposta il piede/rampone in bilanciamento in una posizione in alto e quasi allineata alla verticale della piccozza spostata
- › Si sposta sopra il piede/rampone infisso o in appoggio, il bacino distendendo la gamba
- › Si assume la nuova posizione di equilibrio con la gamba in bilanciamento opposta a quella di prima

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

Lo schema incrociato permette di togliere il carico dalla piccozza che si vuole muovere evitando le rotazioni del corpo.

Concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato in bilanciamento

- › (posizione corta, finalizzata al movimento successivo)
- › testa - sguardo nella direzione di avanzamento

## SCHEMA DI MOVIMENTO

---

Omologo, incrociato e progressivo.

## APPROFONDIMENTO

---

- › Effettuando la progressione a triangolo a due passi il secondo passo è quello del piede in bilanciamento
- › Si può effettuare anche con quattro passi (numero di passi pari) con maggiori capacità di previsione
- › Questa progressione tecnica si può effettuare anche con lo schema di movimento in due tempi
- › Un numero di passi dispari porta ad assumere la posizione a schema omologo









