



Triangolo sfalsato di base

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

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

piedi/ramponi - uno infisso o in appoggio, l'altro, alto e in appoggio. Il piede/rampone basso è quello opposto alla mano principale, quasi allineato alla linea verticale passante per tale mano

gambe - quella bassa semiflessa, l'altra piegata

bacino - vicino alla parete, in retroversione e spostato sulla verticale del piede in appoggio basso

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

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione di equilibrio:

- › Si pianta la piccozza bassa in una nuova posizione.
- › Si sposta il piede/rampone in sfalsata abbassandolo quasi allineato alla verticale che cade dalla piccozza appena posizionata.
- › Si sposta sopra il bacino distendendo la gamba.
- › Si posiziona l'altro piede/rampone in alto sfalsato.
- › Si assume una nuova posizione di equilibrio con la gamba sfalsata opposta a quella di prima con il carico sul piede basso.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

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

tenere il braccio disteso), o basso (posizione corta, finalizzata al movimento successivo)

APPROFONDIMENTO

testa - sguardo nella direzione di avanzamento

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

- › Effettuando la progressione a triangolo sfalsato il secondo passo è quello del piede sfalsato
- › Oltre che con due passi si può effettuare anche con quattro passi (numero pari), con maggiori capacità di previsione
- › Un numero di passi dispari porta ad assumere la posizione a schema omologo



