



Dulfer

AMBIENTAZIONE TIPICA

Fessure-diedro e lame da appoggiate a strapiombanti.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- ▶ usare i piedi in aderenza
- ▶ spostare il peso da un arco all'altro

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Opposizione ad archi incrociati.

APPROFONDIMENTO

Si può anche partire con la mano bassa e incrociarla sopra la mano alta. In questo caso bisogna però muovere ancora la mano rimasta in basso (facendo quindi tre spostamenti di mano invece di due), per non passare a una posizione di equilibrio ad archi corrispondenti.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione base di equilibrio si spostano prima i piedi a partire da quello più lontano e successivamente le mani partendo da quella più lontana (dalla direzione di avanzamento). Nelle fessure che si tengono verso destra la mano e piede destro sono più alti. Il bacino è lontano dalla parete per utilizzare i piedi in aderenza e le braccia sono tese. I due archi (Mano e piede destro; mano e piede sinistri) hanno ampiezza uguale.

