



Uso degli appigli

La varietà di appigli in natura è pressoché infinita e ogni appiglio presenta una direzione ottimale di utilizzo. In funzione della direzione di caricamento distinguiamo appigli laterali, orizzontali, rovesci.

L'appiglio verticale o inclinato tenderà a favorire la posizione laterale.

L'appiglio rovescio sarà utilizzato in maniera ottimale tanto più verrà a trovarsi all'altezza del bacino. E' più difficile utilizzare un appiglio rovescio quando è posizionato alto sopra le spalle e man mano che ci si innalza con i piedi e lo si porta all'altezza della vita lo sforzo tende a diminuire.

L'appiglio orizzontale risulta tanto più facile da tenere quanto più è alto rispetto al baricentro, perché diminuisce la componente di taglio che tende a far scivolare la mano all'esterno. Per utilizzare un appiglio orizzontale basso dovrò cercare di abbassare il baricentro, per esempio piegando le gambe o spezzando il busto. Questo è a maggior ragione valido per gli appigli svasati.

In funzione della loro forma elenchiamo: liste o tacche, pinzate, svassi, buchi e incastri.

In funzione della posizione delle falangi delle dita sull'appiglio distinguiamo posizioni a dita stese, dita semi-arcuate e dita arcuate. Si noti che nella posizione a dita arcuate vengono utilizzati per ottimizzare la trazione anche il mignolo e il pollice, quest'ultimo posizionato in chiusura sopra l'indice