

Continuità di movimento

L'esecuzione dei movimenti in modo continuo, fluido, armonioso, non è soltanto finalizzata ad aumentare l'armonia e quindi il piacere che si ricava dall'attività motoria stessa, aspetto senz'altro molto importante, ma principalmente a permettere una maggior efficacia ovvero a consentire un generale risparmio di energie. Questo si comprende bene considerando che l'energia che serve per mettere in moto un corpo fermo (si pensi per esempio a spingere un'automobile ferma) è maggiore di quella che serve per mantenerlo in moto una volta innescato il movimento. Quindi ogni volta che interrompiamo a metà un movimento senza concluderlo correttamente in una nuova posizione di equilibrio, dovremo spendere un surplus di energia per ripartire e portarlo a termine.

Si può quindi affermare che, oltre al discorso dell'anticipo delle sequenze già trattato in altro capitolo, sia necessario parlare di una sorta di anticipo nelle sequenze stesse, che equivale a dire di avere un piano mentale, un progetto, di dove si vorrà appoggiare i piedi nella sequenza che si intende fare. A titolo di esempio su un terreno dove è necessario eseguire una progressione con diversi passi prima di ritornare nella posizione di equilibrio successiva, l'aver previsto prima di cominciare a muoversi dove posizionare i piedi, permetterà di avere una maggiore continuità di movimento.

Lo stesso principio si verifica a livello più evoluto con l'anticipo di intere sequenze.

La chiave della fluidità è allora la previsione, la lettura della parete cui deve seguire un'esecuzione continua e precisa dei movimenti del bacino e degli spostamenti di mani e piedi. Questo assicura che il baricentro del corpo si muova senza interruzioni, come in una danza, fino alla successiva posizione di equilibrio o di riposo scelta.

Anche la respirazione gioca un ruolo fondamentale, si veda a tal proposito il paragrafo relativo. Si noti che continuità di movimento non coincide necessariamente con la velocità, infatti un movimento fluido può essere eseguito lento. La velocità, importante per l'esecuzione di progressioni energeticamente dispendiose, non va confusa con la fretta, che spesso porta a movimenti bruschi, poco continui e quindi sfavorevoli.

Informazioni & contatti

Indirizzo: Via Errico Petrella 19/C 20124 Milano

Telefono: +39 02 2941 4211

Fax: +39 02 205 723 240

Email: segreteria@guidealpine.it

Pec: guidealpine@mypec.eu

Rimani in contatto

[**Social Media policy**](#)

Amministrazione trasparente

In questa sezione sono pubblicate le disposizioni generali e i principali elementi relativi alla trasparenza riferibili al Collegio Guide Alpine Italiane (in costruzione).

[Dichiarazione di accessibilità](#)

© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. [Web by F. Piardi](#)