




GUIDE ALPINE ITALIANE
COLLEGIO NAZIONALE



Su terreno appoggiato



Descriviamo di seguito i segmenti corporei nella posizione di equilibrio su due appoggi su terreno appoggiato:

- ▶ piedi: in appoggio-spinta
- ▶ gambe: leggermente flesse con muscolatura rilassata
- ▶ bacino: portato vicino alla parete in modo che a seconda della posizione delle spalle e del busto la proiezione del baricentro cada all'interno della base di appoggio. Il bacino è retroverso (vedi glossario) perché questa postura ottimizza la posizione del baricentro e stabilizza la postura.
- ▶ busto: eretto, leggermente inclinato all'indietro per agevolare l'osservazione del terreno sovrastante.
- ▶ braccia e mani: mani sugli appigli disponibili, indifferente la posizione delle braccia (distese o

➤ flesse) essendo queste non interessate a sostenere parte del peso.

Sul terreno appoggiato l'obiettivo è quello di avere tutto il carico sui piedi. Questo risultato si ottiene assumendo una posizione che permetta di avere la proiezione del baricentro all'interno della base di appoggio. Si faccia attenzione al fatto che la posizione del baricentro dipende dalla forma che assume il corpo nello spazio, per esempio inarcando molto la schiena all'indietro, sarà necessario entrare con il bacino per conservare la proiezione del baricentro sulla base di appoggio. Nel caso opposto su terreni molto appoggiati il fatto di avvicinarsi troppo alla parete con il bacino e il busto può far assumere una posizione sfavorevole, che può favorire lo scivolamento delle scarpette. Indifferente la mano che si muove per prima sull'appiglio successivo.