



## Primo passo

Il piede, nell'intera fase di movimento, fino all'arrivo nella nuova posizione di equilibrio deve essere spostato correttamente, per utilizzare al meglio la spinta delle gambe.

Durante lo spostamento dei piedi è necessario:

- ▶ scaricare completamente il piede che si intende muovere grazie allo spostamento laterale del bacino.
- ▶ spostare verso l'esterno il bacino per poter visualizzare correttamente gli appoggi utilizzabili.
- ▶ seguire con lo sguardo lo spostamento che si sta facendo (attenzione rivolta al piede che si muove) finché la scarpetta non è posizionata con precisione.
- ▶ eseguire lo spostamento del piede a velocità non troppo elevata.

Ogni volta che la situazione particolare del passaggio, o la scarsa attenzione dell'arrampicatore, non permetteranno l'esecuzione di questi semplici accorgimenti lo spostamento del piede sarà necessariamente poco preciso e strappato.

## APPROFONDIMENTO

---

Lo scarico del peso sul piede che si intende muovere, lo si realizza caricando il peso sull'altro piede grazie ad uno spostamento laterale del bacino o sostituendo con la mano la gamba da muovere (sostituzione). In entrambi i casi si cercherà sempre di sollecitare il meno possibile gli arti superiori. Gli spostamenti laterali del bacino avvengono con le seguenti modalità:

- ▶ **Semplice** - piegando leggermente la gamba corrispondente al piede da caricare gli si porta sopra gradualmente il bacino inclinando il busto verso il piede che si vuole scaricare.
- ▶ **Dinamico** - si sposta il bacino nella direzione corrispondente a quella del piede da scaricare, anche con piegamento della gamba, come per caricare una molla, quindi lo si muove

- › velocemente verso la verticale dell'altro appoggio, portandovi sopra il peso in maniera dinamica.
- › **In sostituzione** - si posiziona il palmo della mano corrispondente (omologa) all'arto da scaricare in spinta accompagnando lo spostamento del bacino il più possibile verso il piede carico. In questo modo la mano sostituisce la spinta del piede corrispondente che può quindi essere mosso liberamente. E' possibile anche utilizzare la mano opposta in sostituzione incrociandola sotto l'altra (sostituzione incrociata).

Il primo passo innesca il movimento, partendo dalla posizione di equilibrio con il bacino fermo.

Tale passo serve quindi per vincere l'inerzia che ha il nostro corpo quando è fermo, e per essere efficace dovrà avere alcune importanti caratteristiche che distinguiamo a seconda del terreno:

- › **Terreno appoggiato** - Su terreno appoggiato deve avere ampiezza ridotta (tra caviglia e ginocchio della gamba distesa che resta ferma), così facendo si sfrutta al meglio la spinta della gamba. Se la gamba è troppo flessa risulta essere più difficoltoso il carico per cui risulta necessario aiutarsi con le braccia. Il primo passo dovrebbe essere posizionato lungo la Proiezione del Baricentro per limitare gli spostamenti laterali. Si noti che quando il primo passo non viene posizionato in linea con la Proiezione del Baricentro, sarà necessario muovere il bacino sulla verticale dell'appoggio scelto.
- › **Terreno verticale** - Su terreno verticale o leggermente strapiombante, dato che gli arti superiori sono sollecitati e sopportano parte del peso si cercherà di ridurre il tempo di movimento per ritornare nella posizione di equilibrio successiva, per cui si potrà aumentare l'ampiezza dei passi e diminuirne il numero. Anche qui il primo passo verrà posizionato allineato alla Proiezione del Baricentro per agevolare la spinta del bacino verso l'alto ottenuta grazie alla distensione della gamba.
- › **Terreno strapiombante** - Su terreno molto strapiombante, dato che gli arti superiori sono molto sollecitati si cercherà di posizionare il piede direttamente sull'appoggio di arrivo della posizione successiva che generalmente sarà allineato o addirittura spostato lateralmente oltre la mano. Diventa quindi irrilevante che il passo sia esattamente allineato alla Proiezione del Baricentro.