

Rachets



Inizialmente può sembrare impossibile usare la tecnica di incastro per le fessure di mano sottile, ma bisogna procedere nel seguente modo:

incastrare entrambe le mani con i pollici verso il basso. Le mani vanno inserite parallelamente alla fessura con i pollici sotto le altre dita, i gomiti devono essere aderenti alla parete, perpendicolari alla fessura e vanno ruotati in torsione in basso verso la cassa toracica. Facendo questo movimento si dovrebbe ottenere un'azione di blocco tra il punto appena sotto la prima falange del dito indice e il punto giusto sotto la falange del pollice.

Non si deve dimenticare di nastrarsi le dita. Questo tipo di incastro non è più efficace se utilizzato quando le mani si trovano al di sotto del collo. Per questa ragione può essere d'aiuto lo scavalcamento delle mani invece della tecnica d'inseguimento perché permette di arrivare più in alto.

In alcuni casi, però, combinare le due tecniche può essere la soluzione migliore. Anche in

questo caso l'uso dei piedi è fondamentale. La misura di queste fessure permette ancora un buon incastro di punta. Questo tipo di fessura è molto faticoso, quindi non vanno sottovalutati eventuali punti dove la fessura leggermente si allarga o dove la parete presenta piccoli appoggi. Queste situazioni vanno utilizzate per il defaticamento per poi tornare a utilizzare la tecnica descritta.