



Posizione omolaterale e compensi



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI IN POSIZIONE

OMOLATERALE

- ▶ Piedi - uno in appoggio-spinta, l'altro in bilanciamento. Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade tra i due piedi.
- ▶ Gambe - quella in appoggio è semiflessa, l'altra naturalmente rilassata ed in bilanciamento;
- ▶ Bacino - è spostato sulla verticale del piede in appoggio;
- ▶ Busto/spalle - sono inclinati in direzione della mano principale. La testa segue l'inclinazione del busto.

FOCUS

Questa posizione è generalmente più dispendiosa muscolarmente rispetto alla posizione a schema incrociato, anche se la rotazione del corpo sul suo asse verticale è gestita.

APPROFONDIMENTO

Senza spostamento di bacino il modo più immediato per uscire dalla posizione omolaterale e riportarsi a schema incrociato, se possibile, è cambiare mano sull'appiglio principale. Un'altra soluzione possibile è di cambiare il piede in appoggio con quello opposto per riportarsi in posizione a schema incrociato. Con spostamento di bacino e passi dispari si passa dalla posizione omolaterale a quella incrociata.

Oltre a quella in bilanciamento ricorrono anche le posizioni omolaterali frontali in sfalsata e spaccata.

Questa posizione è ricorrente quando la mano principale si trova su appigli rovesci o verticali che andranno accoppiati o quando

l'altra mano va ad incrociare sotto la mano principale.



Posizione omolaterale



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- ▶ Piedi - uno in appoggio-spinta, l'altro in aggancio o in tallonaggio. Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade sul piede stesso o all'esterno.
- ▶ Gambe - quella in appoggio è semiflessa, l'altra esercita una forza di trazione per evitare la rotazione del corpo attraverso l'azione del bicipite femorale (nel caso di uso del tallone) o del quadricipite (nel caso di uso della punta della scarpa)
- ▶ Bacino - è spostato sulla verticale del piede in appoggio
- ▶ Busto/spalle - sono leggermente inclinati verso la gamba in aggancio. La testa segue l'inclinazione del busto.

FOCUS

Il tallonaggio o l'aggancio di punta evitano la rotazione del corpo verso l'esterno.

APPROFONDIMENTO

Quando il piede è in aggancio di punta la gamba corrispondente è distesa e l'azione è favorita dalla contrazione del muscolo tibiale.

DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- ▶ Piedi - uno in appoggio-spinta sulla parte interna dell'avampiede, l'altro in bilanciamento con la parte esterna a contatto della roccia. Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade sul piede stesso o all'esterno.
- ▶ Gambe - quella in appoggio è semiflessa, l'altra distesa, che incrocia l'altra davanti al corpo.

FOCUS

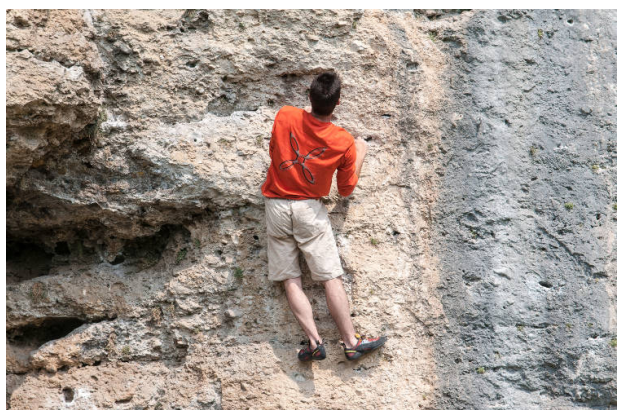
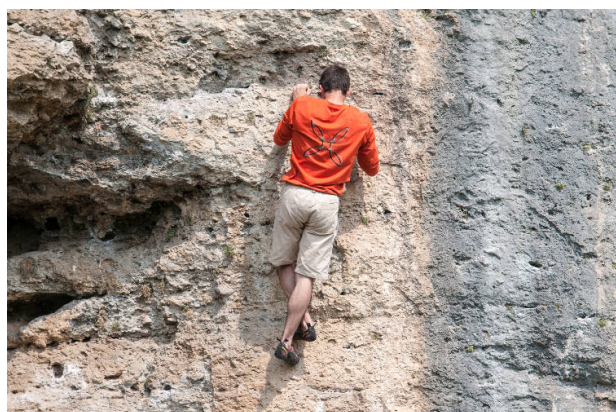
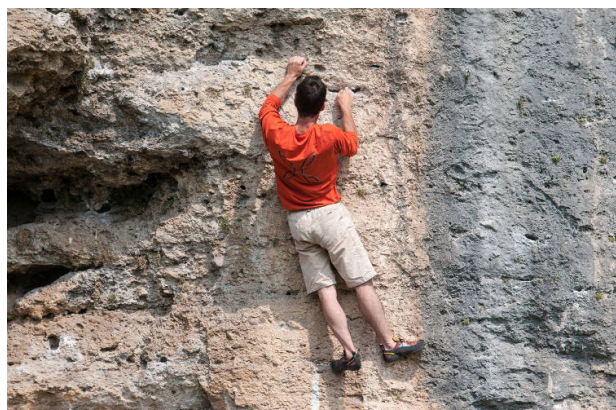
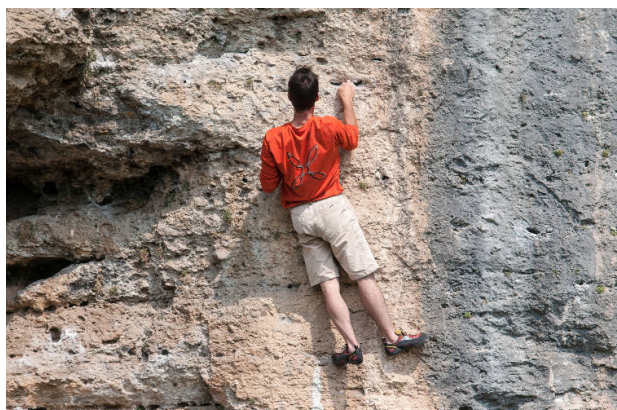
Il bilanciamento evita la rotazione del corpo verso l'esterno.

APPROFONDIMENTO

Questa posizione permette di compensare rotazioni anche quando la verticale della mano principale è parecchio disassata rispetto al piede in appoggio spinta, perché la gamba col piede in bilanciamento può essere

- › Bacino - è spostato sulla verticale del piede distesa arrivando ad ampiezze considerevoli. in appoggio.
- › Busto/spalle - sono leggermente inclinati verso la gamba con piede in appoggio. La testa segue l'inclinazione del busto.

Compenso appoggio trazione





DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- ▶ Piedi - uno in appoggio spinta, l'altro in appoggio trazione (due appoggi o sfalsata). Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade sul piede stesso o all'esterno.
- ▶ Gambe - quella corrispondente al piede in appoggio spinta semiflessa, l'altra esercita una forza di trazione per evitare la rotazione del corpo attraverso l'azione del bicipite femorale (gamba in sfalsata o distesa se su due appoggi)
- ▶ Bacino - è spostato sulla verticale del piede in appoggio;
- ▶ Busto/spalle - sono leggermente inclinati

FOCUS

L'appoggio trazione, attraverso l'aderenza del piede che viene premuto sull'appoggio, compensa la tendenza alla rotazione.

APPROFONDIMENTO

Quanto più il piede in appoggio spinta sarà fuori dalla verticale della mano principale, tanto più l'appoggio per il piede in appoggio trazione dovrà essere buono, in quanto la rotazione sarà accentuata.

- ▶ verso la gamba in aggancio. La testa segue l'inclinazione del busto.

DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

CORPOREI

- ▶ Piedi - uno in appoggio-spinta sulla parte esterna dell'avampiede (oppure sulla parte interna se la gamba è in sfalsata), l'altro in bilanciamento con la parte interna (oppure quella esterna se in sfalsata) a contatto della roccia. Il piede in appoggio è quello corrispondente alla mano principale, e la verticale passante per questa cade sul piede stesso o all'esterno.
- ▶ Gambe - quella in appoggio è semiflessa (oppure completamente piegata se in sfalsata), l'altra leggermente piegata (o distesa se in sfalsata), che incrocia l'altra dietro al corpo.
- ▶ Bacino - è spostato sulla verticale del piede in appoggio.
- ▶ Busto/spalle - sono leggermente inclinati verso la gamba con piede in appoggio. La testa segue l'inclinazione del busto.

FOCUS

Il bilanciamento evita la rotazione del corpo verso l'esterno.

APPROFONDIMENTO

Questa posizione permette di compensare rotazioni solo quando la verticale della mano principale è poco disassata rispetto al piede in appoggio spinta, perché la gamba col piede in bilanciamento può essere distesa incrociando dietro al corpo solo di poco per una questione articolare dell'anca. Al contrario, se si assume la posizione in sfalsata, l'ampiezza aumenta considerevolmente e si compensa meglio (posizione di riposo o di moschettonaggio).