



Compenso aggancio di tallone o di punta



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

FOCUS

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.

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.

