



Compenso bilanciamento interno



DESCRIZIONE DEI SEGMENTI

FOCUS

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.
- ▶ 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.

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 distesa arrivando ad ampiezze considerevoli.

