

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)

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.

- 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.