



Posizione omolaterale

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.



