



Quinta posizione

DESCRIZIONE DEL MODELLO

- ▶ piedi - in appoggio spinta su appoggi ad altezza diverse, quello alto tra caviglia e ginocchio della gamba distesa
- ▶ gambe - semiflesse; bacino - sulla verticale della base di appoggio
- ▶ busto/spalle - leggermente inarcato all'indietro
- ▶ braccia/mani- braccia semiflesse, mani su appigli possibilmente appena più larghi delle spalle
- ▶ testa - collo rilassato e sguardo rivolto agli appigli successivi

FOCUS

Peso totalmente distribuito sugli arti inferiori, lo spostamento destra-sinistra del bacino varia la distribuzione del carico sui piedi. Questa posizione non permette anatomicamente l'apertura completa dell'articolazione dell'anca. Su terreno appoggiato questa posizione permette comunque di avere il bacino sopra la base di appoggio senza particolari tensioni, mentre su terreno vicino alla verticale il ginocchio della gamba più piegata spinge in fuori il bacino aggravando di conseguenza il carico sulle braccia.

APPROFONDIMENTO

Questa posizione, che in alcuni casi particolari, può risultare conveniente è spesso invece usata erroneamente dagli allievi incapaci di assumere una posizione più vantaggiosa tra quelle elencate precedentemente.

