



Triangolo in spaccata

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione frontale in spaccata a schema incrociato (triangolo in spaccata)

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione base di equilibrio si muove la mano libera sul nuovo appiglio, quindi si sposta il piede in spaccata sull'appoggio quasi allineato a questa e vi si sposta sopra il bacino distendendo la gamba. L'altro piede si apre sul nuovo appoggio in spaccata assumendo quindi una nuova posizione di equilibrio.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato in spaccata
- coordinare i movimenti su appoggi distanti in senso orizzontale

APPROFONDIMENTO

Il secondo passo è quello del piede in spaccata. Oltre che con due passi si può effettuare anche con quattro passi (numero di passi pari), cosa che richiede maggior capacità di previsione. In questo caso l'appoggio migliore (quello su cui va il piede opposto alla nuova mano principale) si utilizza con il penultimo passo. Un numero di passi dispari porta ad assumere la posizione a schema omologo. Nel caso di appoggi alla stessa altezza il numero di passi è indifferente e l'uscita dalla posizione di equilibrio avverrà con maggior sollecitazione delle braccia, oppure con la rotazione della mano principale che va a lavorare in spinta permettendo una sostituzione, o ancora con un movimento dinamico di bacino.

