

Accoppiamento dei piedi

Ambientazione tipica

Pareti di ghiaccio appoggiate o verticali.

Posizione di partenza e arrivo

Posizione di base frontale su due appoggi con:

- piedi/ramponi - in infissione o appoggio
- gambe - semiflesse
- bacino - sulla verticale della base di appoggio
- busto - leggermente inarcato all'indietro
- braccia- semiflesse
- piccozze- piantate alla larghezza delle spalle
- testa - collo rilassato e sguardo rivolto nella direzione di avanzamento

Il peso è totalmente distribuito sugli arti inferiori

Lo spostamento destra-sinistra del bacino varia la distribuzione del carico sui piedi

Le gambe possono anche essere completamente flesse.

Le braccia possono essere distese su piccozze piantate alte (posizione lunga) oppure flesse su piccozze piantate all'altezza delle spalle (posizione corta).

Ai fini dell'equilibrio la posizione delle piccozze è indifferente.

Schema di movimento

Omologo in due tempi.

Descrizione del modello

Dalla posizione di equilibrio lunga:

- Si esce con il bacino
- Si sposta il peso su un piede
- Si alza l'altro piede/rampone molto in alto, in appoggio o infisso
- Si carica il piede alto con lo spostamento del bacino e del busto che si inclina dalla stessa parte
- Si alza il piede/rampone basso accanto all'altro
- Si spinge contemporaneamente con le gambe ritornando nella nuova posizione di equilibrio corta
- Si piantano le piccozze in alto

Abilità motorie fondamentali

Caricare il piede alto, portando l'altro alla stessa altezza senza spingere verso l'alto innalzando il bacino inutilmente.

Approfondimento

Questo modello motorio permette di raggiungere posizioni dei piedi molto alte.

Eseguito frontalmente richiede una buona scioltezza di bacino.

Si può agevolare l'azione ruotando leggermente il bacino e il busto all'esterno agevolando l'innalzamento del piede basso.



1 Accoppiamento



2 Accoppiamento

Informazioni & contatti

Indirizzo: Via Errico Petrella 19/C 20124 Milano

Telefono: +39 02 2941 4211

Fax: +39 02 205 723 240

Email: segreteria@guidealpine.it

Pec: guidealpine@mypec.eu

Rimani in contatto

Amministrazione trasparente

In questa sezione sono pubblicate le disposizioni generali e i principali elementi relativi alla trasparenza riferibili al Collegio Guide Alpine Italiane (in costruzione).

[Dichiarazione di accessibilità](#)

© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. [Web by F. Piardi](#)