

Fondamentale bilanciamento

Ambientazione tipica

Pareti di ghiaccio appoggiate.

Posizione di partenza e arrivo

, ai fini dell'equilibrio Frontale in bilanciamento con:

- Piedi/ramponi - uno infisso o in appoggio, l'altro in bilanciamento
- Gambe - quella corrispondente all'appoggio semiflessa, l'altra naturalmente rilassata
- Bacino - spostato lateralmente sulla verticale del piede in appoggio e leggermente ruotato all'interno
- 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 sul rampone infisso o in appoggio.

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 e progressivo.

Descrizione del modello

Dalla posizione di equilibrio:

- Si piantano le piccozza al di sopra delle spalle
- Si esce con il bacino
- Si effettua il primo passo con il piede in bilanciamento
- Si effettuano alcuni passi allineati alla proiezione del baricentro (centrali) con movimento progressivo
- Si termina il movimento allargando il piede che bilancia e si assume una nuova posizione di equilibrio

Abilità motorie fondamentali

- Separazione del movimento delle braccia da quello delle gambe (coordinazione omologa)
- Spostamento laterale del bacino

- Rotazione interna del bacino per favorire l'azione di contatto del piede in bilanciamento
- Spostamento dentro/fuori del bacino
- Esecuzione corretta del primo passo e dei successivi
- Continuità di movimento

Approfondimento

- Lo spostamento di entrambe le piccozze facilita il movimento successivo
 - I passi possono essere fatti piantando o appoggiando il piede/rampone sotto il bacino
 - Il numero dei passi determina il lato del bilanciamento
 - Con passi dispari si ricrea il bilanciamento dallo stesso lato
 - Con numero di passi pari si cambia il lato del bilanciamento
-



• **1 Progressione fondamentale in bilanciamento**



2 Progressione fondamentale in bilanciamento



• **3 Progressione fondamentale in bilanciamento**



• **4 Progressione fondamentale in bilanciamento**



• **5 Progressione fondamentale in bilanciamento**



• **6 Progressione fondamentale in bilanciamento**



7 Progressione fondamentale in bilanciamento

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](#)