

Fondamentale sfalsata

Ambientazione tipica

Pareti di ghiaccio appoggiate.

Posizione di partenza e arrivo

Posizione di base frontale in sfalsata con:

- Piedi/ramponi - infissi nel ghiaccio o in appoggio ad altezze differenti, quello alto sopra l'altezza del ginocchio della gamba distesa
- gambe - una semiflessa, l'altra piegata
- 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 posizionati ad altezze diverse.

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

Se l'appoggio migliore è quello basso il bacino tenderà a posizionarsi sulla sua verticale.

Se l'appoggio migliore è quello alto il bacino tenderà a posizionarsi sul piede alto.

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.

Nella fase di innalzamento dei piedi, la distanza delle piccozze diviene il corridoio entro cui gestire lo spostamento del peso da un piede all'altro.

Un corridoio della larghezza delle spalle permette una migliore gestione dell'equilibrio.

Il piede della gamba piegata è sopra il ginocchio della gamba distesa in quanto in questa posizione si ha una migliore apertura dell' articolazione coxofemorale evitando che il ginocchio spinga in fuori il bacino.

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 sposta lateralmente il bacino per scaricare il piede in sfalsata e lo si abbassa
- Si effettuano diversi passi allineati alla proiezione del baricentro (centrali), con movimento progressivo, per terminare allargando i piedi e alzando in sfalsata uno dei due assumendo la nuova posizione di equilibrio.

Abilità motorie fondamentali

- separazione dei movimenti delle braccia da quelli delle gambe (coordinazione omologa)
- spostamento laterale del bacino
- spostamento dentro/fuori del bacino
- esecuzione corretta del primo passo e dei successivi
- continuità di movimento

Approfondimento

Dalla posizione di equilibrio in sfalsata si può iniziare il movimento con:

- abbassamento del piede alto
 - con l'accoppiamento dei piedi
 - con la sostituzione
 - se il piede con il maggiore carico è quello alto, converrà optare per un accoppiamento o una sostituzione
 - se il piede maggiormente carico è quello basso, converrà partire abbassando il piede in sfalsata.
-



1 Progressione fondamentale sfalsata



2 Progressione fondamentale sfalsata



3 Progressione fondamentale sfalsata



4 Progressione fondamentale sfalsata



5 Progressione fondamentale sfalsata



6 Progressione fondamentale sfalsata



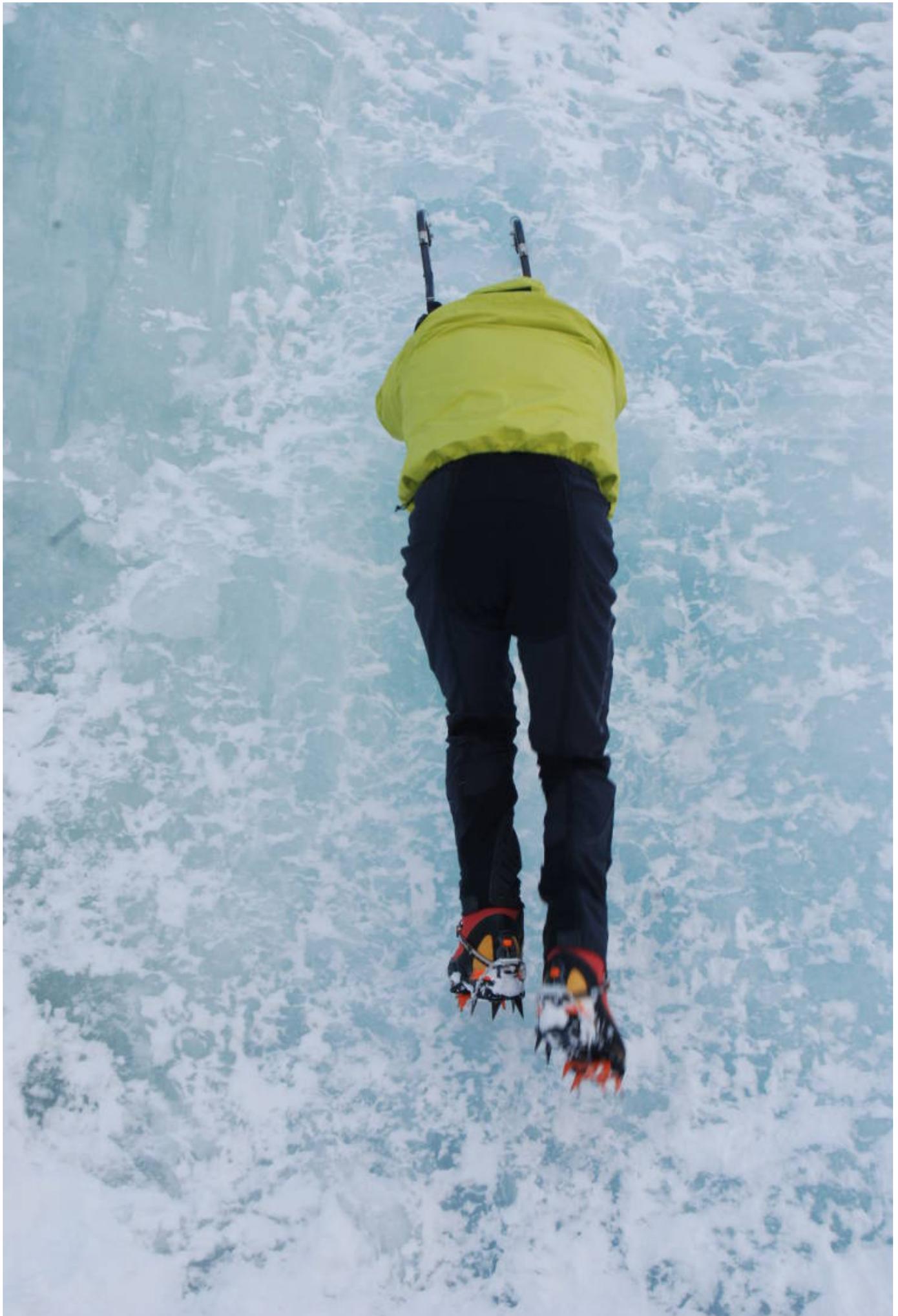
7 Progressione fondamentale sfalsata



8 Progressione fondamentale sfalsata



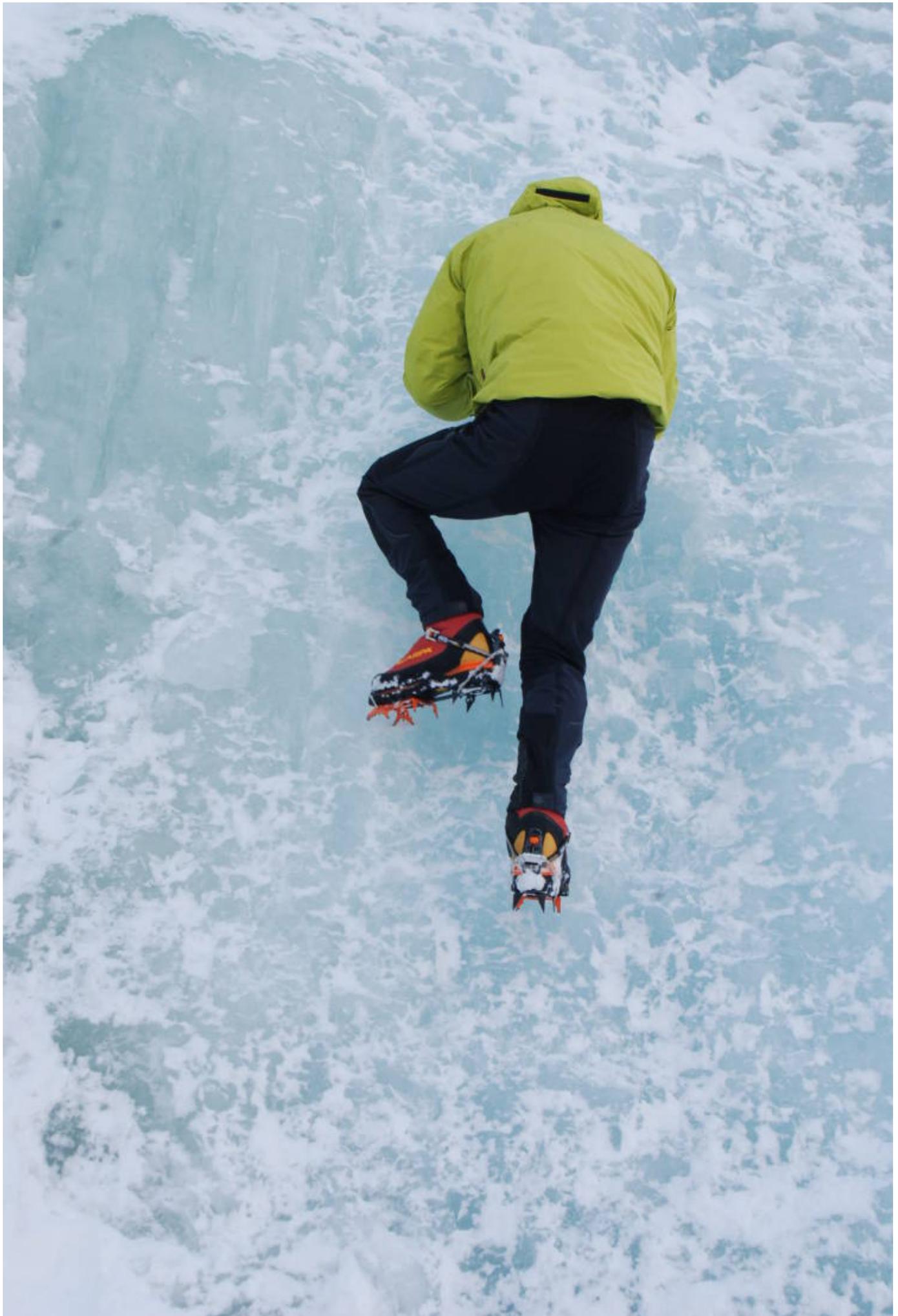
9 Progressione fondamentale sfalsata



10 Progressione fondamentale sfalsata



11 Progressione fondamentale sfalsata



12 Progressione fondamentale sfalsata

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](#)