

Fondamentale su due appoggi

Ambientazione tipica

Pareti di ghiaccio appoggiate.

Posizione di partenza e arrivo

Frontale su due appoggi con:

- Piedi/ramponi - infissi o in 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 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,essendo il carico tutto distribuito sugli arti inferiori 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.

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 e lo si sposta lateralmente per scaricare un piede/ramponi
- Con movimento progressivo si effettuano diversi passi allineati o quasi alla proiezione del baricentro (centrali)
- Si termina il movimento allargando i piedi e assumendo una nuova posizione di equilibrio.

Abilità motorie fondamentali

- separazione dei movimenti delle braccia da quelli dei piedi. (coordinazione omologa)
- spostamento laterale del bacino per caricare i piedi
- 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 intermedi si effettuano piantando o appoggiando il piede/rampone sotto la verticale del bacino.

All'aumentare del numero dei passi ci si innalzerà maggiormente facendo rimanere le braccia basse e rendendo necessario spezzare il busto.



1 progressione fondamentale



2 progressione fondamentale



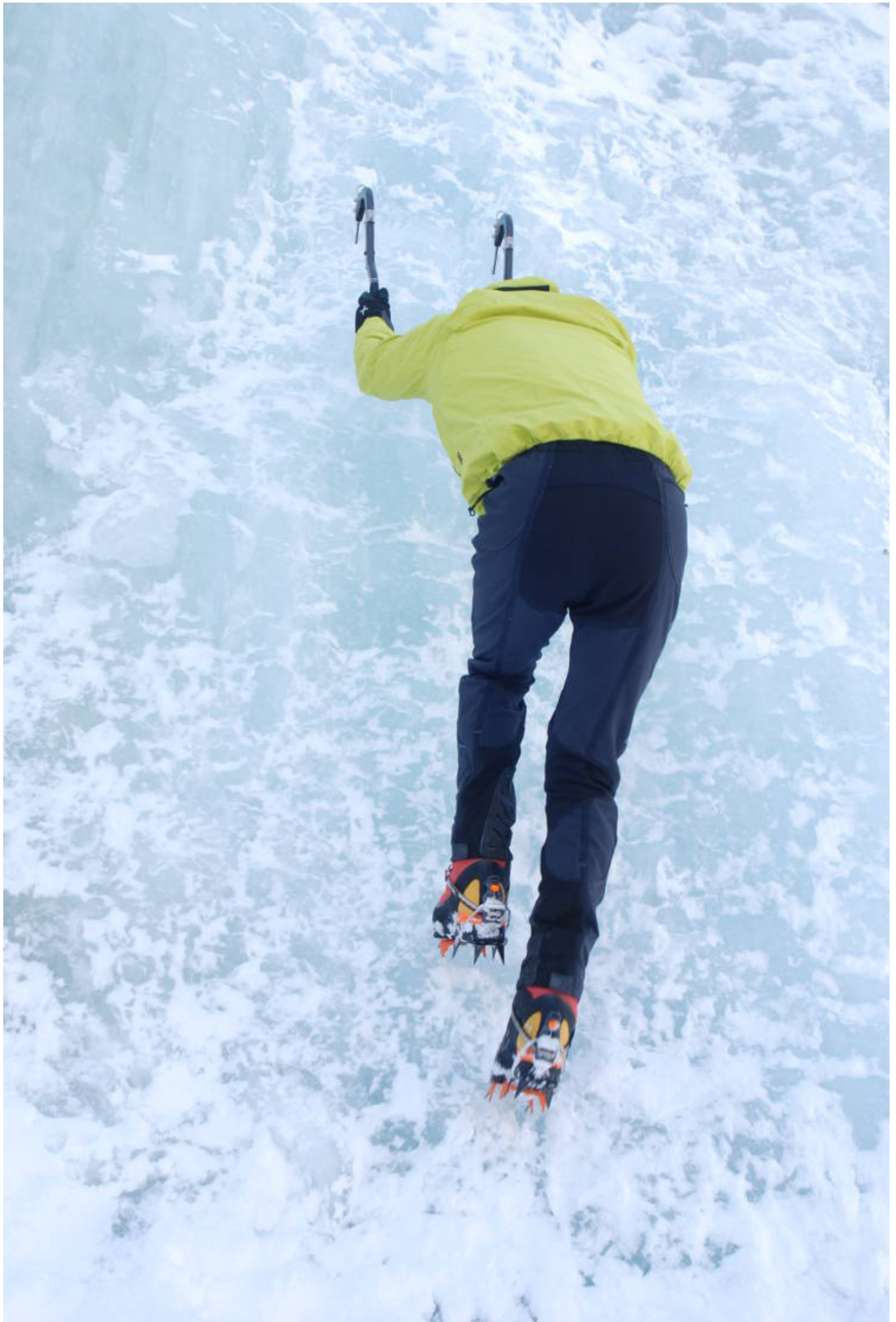
3 progressione fondamentale



4 progressione fondamentale



5 progressione fondamentale



6 progressione fondamentale



7 progressione fondamentale



8 progressione fondamentale



9 progressione fondamentale



10 progressione fondamentale



1 progressione fondamentale



2 progressione fondamentale



3 progressione fondamentale



4 progressione fondamentale



5 progressione fondamentale



6 progressione fondamentale



7 progressione fondamentale

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](#)