



## Passo bicicletta

### AMBIENTAZIONE TIPICA

Placche appoggiate in aderenza

### SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo e progressivo.

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

#### Frontale in aderenza pura

- ▶ piedi - entrambi in aderenza;
- ▶ gambe - leggermente piegate;
- ▶ bacino - leggermente spostato all'esterno;
- ▶ busto/spalle - proiettato in avanti verso la placca;
- ▶ braccia/mani - braccia piegate, mani aperte appoggiate possibilmente appena più larghe delle spalle;
- ▶ testa - viso avvicinato alla roccia

Dalla posizione base di equilibrio, con piedi leggermente sfalsati si flette leggermente l'arto più basso allo scopo di "caricarsi", con una spinta decisa si muove il bacino verso la direzione voluta seguendo con passi fluidi e continui dei piedi, sfruttando l'aderenza dinamica fino al punto statico successivo. La spinta degli arti inferiori mantiene in movimento il bacino che si arresterà solo al raggiungimento di una zona di equilibrio statico.

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

#### Focus

peso totalmente distribuito sugli arti inferiori, lo spostamento destra-sinistra del bacino varia la distribuzione del carico sui piedi. Per aumentare la pressione sui piedi e migliorare l'aderenza il bacino viene spostato all'esterno. Dato che non ci sono appigli a

- ▶ coordinazione alternata
- ▶ continuità di movimento
- ▶ anticipazione della sequenza

disposizione questo è compensato dall'avvicinamento del busto piegato verso la parete.

### **Approfondimento**

Essendo il carico tutto distribuito sugli arti inferiori la posizione delle mani, ai fini dell'equilibrio, è indifferente. Non è invece indifferente in funzione del movimento successivo, per cui indichiamo quella descritta.

Una o entrambe le mani possono essere anche girate con le dita verso il basso, per sfruttare la spinta dei palmi e in questo caso devono essere posizionate più in basso.

Oltre che la posizione descritta, si possono assumere anche le posizioni in aderenza pura in bilanciamento e in sfalsata. Si noti che laddove l'aderenza diventa estrema, parte del peso corporeo può venir scaricato anche sulle mani (e quindi sulle braccia) che aderiscono alla roccia contribuendo in modo importante all'equilibrio del corpo.

## **APPROFONDIMENTO**

---

Il passo bicicletta è un caposaldo dell'arrampicata in aderenza, e si applica per sfuggire alla liscia legge delle placche. E' molto importante nei momenti in cui è inutile star lì a tuttugnala (espressione dialettale che sta per il verbo tergiversare). Si sale quindi con veloce arrampicata dinamica alla volta di qualsiasi asperità un po' più accentuata: una scaglietta, un fungo o un minuscolo cristallo o una fessura dove ci si ferma a riprendere fiato su appoggi appena più decenti. *"E' un gesto meraviglioso che aiuta a scacciare i fantasmi mentali tipici dell'arrampicata in aderenza e assomiglia molto ad una intensa pedalata su un ripido passo alpino"* Paolo Masa.



