

## Fondamentale spaccata

### Ambientazione tipica

Placche da appoggiate a quasi verticali

### Posizione di partenza e arrivo

Frontale in spaccata.

### Schema di movimento

Omologo e progressivo.

### Descrizione del modello

Dalla posizione base di equilibrio si alzano le mani sui nuovi appigli, quindi si esce con il bacino e lo si sposta lateralmente per scaricare il piede in spaccata e lo si abbassa per effettuare il primo passo. Con movimento progressivo si effettuano diversi passi in aderenza allineati alla proiezione del baricentro (centrali) per terminare nuovamente allargando uno dei due piedi in spaccata assumendo una nuova posizione di equilibrio.

### Abilità motorie fondamentali

- separazione del movimento delle mani da quello dei piedi (coordinazione omologa)
- spostamento laterale del bacino
- spostamento dentro/fuori
- esecuzione corretta del primo passo e dei successivi. La posizione di equilibrio di partenza (piedi alla stessa altezza o ad altezze differenti) determina quale piede si sposta per primo. Nel primo caso è indifferente nel secondo si sposterà prima il piede più alto che è il meno carico.
- continuità di movimento

### Approfondimento

Come per il modello di base su sue appoggi. Dalla posizione di equilibrio su appoggi alla stessa altezza si esce con la sostituzione o con uno spostamento dinamico di bacino









## 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](mailto:segreteria@guidealpine.it)

**Pec:** [guidealpine@mypec.eu](mailto: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](#)

