

Passo bicicletta

Ambientazione tipica

Placche appoggiate in aderenza

Posizione di partenza e arrivo

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

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 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.

Schema di movimento

Omologo e progressivo.

Descrizione del modello

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

- coordinazione alternata
- continuità di movimento
- anticipazione della sequenza

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 tuntugnala (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.



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](#)