



## Alternato in due tempi

### AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete di ghiaccio verticale o strapiombante. Dalla posizione di equilibrio:

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione laterale a gambe raccolte in bilanciamento con:

- › Piedi/ramponi - uno in infissione o appoggio esterno, l'altro in bilanciamento. Il piede in appoggio esterno è quello opposto alla mano principale ed è allineato o quasi alla linea verticale passante per tale mano
- › Gambe - quella caricata semiflessa, l'altra naturalmente rilassata
- › Bacino - ruotato per portare il fianco opposto alla mano principale verso la parete.
- › Busto - segue la rotazione del bacino
- › Braccia - il braccio della mano principale è disteso
- › Piccozza - è piantata leggermente inclinata per permettere una corretta trazione laterale.

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

- › Si spinge sulle gambe
- › Si mantiene accentua la rotazione del bacino e delle spalle
- › Si pianta la piccozza libera nella nuova posizione
- › Si sposta il piede/rampone in bilanciamento in infissione o sull'appoggio quasi allineato a questa (usando le punte esterne del rampone)
- › Si sposta sopra il bacino rimanendo raccolti con le gambe. Nella fase di movimento si compirà con il bacino una rotazione di 180° per riportarlo in posizione laterale rispetto alla nuova piccozza principale
- › Si assume quindi una nuova posizione di equilibrio con la gamba in raccolta a lateralità opposta a quella precedente

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- › concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato laterale a gambe

La posizione laterale permette di mantenere il bacino vicino alla parete mantenendo il braccio disteso.

La rotazione laterale del corpo permette di andare a piantare la piccozza scarica molto distante

Oltre alla posizione in bilanciamento, possono essere utilizzate la posizione laterale su due appoggi e le combinazioni bilanciamento - due appoggi con gambe flesse.

Nella posizione in bilanciamento a gambe flesse è importante ricordare, prima della fase di movimento, di richiamare il rampone in bilanciamento verso il corpo e più in alto del rampone della gamba flessa.

## **SCHEMA DI MOVIMENTO**

---

Omologo, incrociato in due tempi.

> raccolte

> alternare le rotazioni del bacino: una volta in senso orario (quando la mano principale è la destra) e una volta in senso antiorario (quando la mano principale è la sinistra).

## **APPROFONDIMENTO**

---

E' importante mantenere la gamba piegata quando si caricano gli appoggi. Così facendo si posticipa l'innalzamento del bacino a quando gli arti inferiori sono entrambi posizionati per poterne sfruttare la spinta contemporanea.

In posizione base ci si rannicchia sulle gambe, abbassando il bacino e rilassando braccia e spalle, poi contemporaneamente si spinge sulle gambe innalzando il bacino e avvicinandolo alla parete per arrivare a raggiungere il nuovo punto di infissione.