



Alternato in due tempi

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete strapiombante con appigli distanti.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione laterale a gambe raccolte in appoggio, aderenza o bilanciamento a schema incrociato.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato in due tempi.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione base di equilibrio si spinge sulle gambe e contemporaneamente si mantiene la rotazione del bacino e delle spalle. A questo punto si muove la mano libera sul nuovo appiglio, quindi si sposta il piede in bilanciamento sull'appoggio quasi allineato a questa (usando la parte esterna della scarpetta) e lo si carica mantenendo le gambe raccolte. In questa fase di movimento il bacino ruota di 180°. Si assume quindi una

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- ▶ concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato laterale a gambe 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 l' appiglio lontano.

nuova posizione base di equilibrio opposta a quella precedente.

