



Tecniche di Ghiaccio - Progressione a triangolo



Quinta posizione

DESCRIZIONE DEL MODELLO

- › Piedi/ramponi - in appoggio su appoggi ad altezza diverse, quello alto tra caviglia e ginocchio della gamba distesa
- › Gambe - semiflessa quella bassa, leggermente piegata quella alta
- › Bacino - sulla verticale della base di appoggio
- › Busto - leggermente inarcato all'indietro
- › Braccia - semiflesse
- › Testa - collo rilassato e sguardo rivolto verso la direzione di avanzamento

APPROFONDIMENTO

Le braccia possono essere distese su piccozze piantate alte (posizione lunga) oppure flesse su piccozze piantate all'altezza delle spalle (posizione corta).

Essendo il carico tutto distribuito sugli arti inferiori la posizione delle piccozze, ai fini dell'equilibrio, è indifferente. Non è invece indifferente in funzione del movimento successivo: nella fase di innalzamento dei ramponi, le piccozze divengono la base entro cui gestire lo spostamento del peso da un rampone all'altro.

Una base larga (larghezza delle spalle) permette una gestione migliore dell'equilibrio.

FOCUS

Peso totalmente distribuito sugli arti inferiori, lo spostamento destra-sinistra del bacino varia la distribuzione del carico sui piedi.

Questa posizione non permette anatomicamente l'apertura completa dell'articolazione dell'anca. Su terreno appoggiato questa posizione permette comunque di avere il bacino sopra la base di appoggio senza particolari tensioni, mentre su terreno vicino alla verticale il ginocchio della gamba più piegata spinge in fuori il bacino aggravando di conseguenza il carico sulle braccia.

Questa posizione, che in alcuni casi particolari, risulta conveniente è spesso invece usata erroneamente dagli allievi incapaci di assumere una posizione più vantaggiosa tra quelle elencate precedentemente.



Quinta posizione

PRINCIPI GENERALI

MODELLI MOTORI

Intro

Progressione fondamentale

Fondamentale su due appoggi

Fondamentale sfalsata

Fondamentale spaccata

Fondamentale bilanciamento

Accoppiamento dei piedi

Progressione a triangolo

Triangolo di base

Triangolo sfalsato di base

Triangolo in spaccata

Triangolo su due appoggi

Quinta posizione

Progressione laterale

Alternato in due tempi

Posizione omolaterale e compensi

Posizione omolaterale

Compenso appoggio trazione

Compenso aggancio di tallone o di punta

Compenso bilanciamento interno

Compenso bilanciamento esterno

Lolotte

Situazioni particolari

Modello evoluto

Vertice fisso