



Triangolo in spaccata

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione frontale in spaccata a schema incrociato (triangolo in spaccata) con:

- › piedi/ramponi - uno infisso o in appoggio, l'altro in appoggio aperto in spaccata. Il piede/rampone basso e maggiormente carico, è quello opposto alla mano principale, quasi allineato alla linea verticale passante per tale mano
- › gambe - entrambe semiflesse
- › bacino - vicino alla parete, in retroversione e spostato sulla verticale del piede in appoggio
- › busto - leggermente inclinato verso la mano principale per compensare lo spostamento del bacino
- › braccia - quello principale può essere alto (posizione lunga, ideale per riposi, moschettonaggi, ecc. perché permette di tenere il braccio disteso), o basso (posizione corta, finalizzata al movimento)

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione di equilibrio:

- › Si pianta la piccozza bassa in una nuova posizione
- › Si sposta il piede/rampone in spaccata, in infissione o appoggio, quasi allineato alla verticale passante per la piccozza appena spostata
- › Si sposta sopra il bacino distendendo la gamba
- › Si apre l'altro piede/rampone in spaccata assumendo una nuova posizione di equilibrio con la gamba in spaccata opposta a quella precedente

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- › concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato in spaccata
- › coordinare i movimenti su appoggi distanti in senso orizzontale

- › successivo)
- › testa - sguardo nella direzione di avanzamento

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

APPROFONDIMENTO

- › Nella progressione a triangolo in spaccata il secondo passo è quello del piede in spaccata
- › Si può effettuare anche con quattro passi (passi pari), con maggiori capacità di previsione
- › Un numero di passi dispari porta ad assumere la posizione a schema omologo
- › Con appoggi alla stessa altezza la partenza dalla posizione di equilibrio avverrà con maggior sollecitazione delle braccia o meglio con un movimento di spinta del piede in spaccata





