



Triangolo su due appoggi

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione frontale su due appoggi a schema incrociato con:

- › Piedi/ramponi - entrambi in infissione o appoggio spinta
- › gambe - entrambe semiflesse
- › bacino - a contatto della parete, in retroversione con la sua proiezione sulla base di appoggio
- › busto - leggermente in fuori
- › braccia - uno semiflesso alto e l'altro più piegato basso
- › piccozze- la principale è piantata alta (posizione lunga, ideale per riposi, moschettonaggi, o piantata più bassa (posizione corta, finalizzata al raggiungimento dell'appiglio successivo)
- › testa - sguardo nella direzione di avanzamento

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- › Concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato su due appoggi
- › Cominciare il movimento con il piede opposto alla mano libera sentendo il carico minore

APPROFONDIMENTO

Con questa situazione è più difficile capire con quale rampone effettuare il primo passo per cominciare il movimento, perché entrambe i ramponi sono generalmente ugualmente caricati.

Tuttavia, con l'allungamento del braccio verso il nuovo punto di infissione della piccozza, alto e laterale, si verifica un piccolo spostamento del bacino che porta automaticamente a scaricare leggermente il rampone corrispondente alla mano principale che è il primo a muoversi.

Questo modello si può effettuare anche con lo schema di movimento in due tempi.

Oltre che con due passi si può effettuare

SCHEMA DI MOVIMENTO

anche con un numero di passi maggiore cosa che richiede maggiori capacità di previsione.

Omologo, incrociato e progressivo.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione di equilibrio

- > si pianta la piccozza in una nuova posizione,
- > si sposta il rampone opposto a detta mano sull'appoggio quasi allineato a questa
- > si sposta sopra il bacino distendendo la gamba
- > si assume la nuova posizione di equilibrio posizionando l'altro rampone infisso o su un appoggio alla stessa altezza dell'altro