



Modello evoluto

AMBIENTAZIONE TIPICA

Pareti verticali o leggermente strapiombante.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

Combinare schemi diversi a seconda della convenienza (schema a triangolo di base, schema a vertice fisso, schema omologo)

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Posizione a triangolo lungo.

APPROFONDIMENTO

questo modello motorio permette di innalzare il bacino utilizzando la doppia trazione delle braccia favorendo un minor dispendio energetico. Inoltre da la possibilità di scegliere il vertice ritenuto più conveniente.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione di equilibrio lunga:

- › si sposta la mano/piccozza libera in infissione o aggancio vicino alla mano/piccozza principale (accoppio di piccozze).
- › ci si può alzare sulla piccozza principale con passi dispari (modello a vertice fisso)
- › o sulla mano piccozza secondaria (modello a triangolo di base).

Sia che ci si sposti sulla piccozza principale
sia che ci si sposti sulla secondaria quando si
ricrea il triangolo sulla nuova piccozza
bisogna mantenere la posizione lunga per
riposizionre la piccozza scarica vicino a quella
carica e innalzarsi con l'azione di entrambe le
braccia.