



Vertice fisso

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

Concatenare posizioni di equilibrio a a triangolo lunghe e corte

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Triangolo di base in posizione lunga.

APPROFONDIMENTO

Questo modello si utilizza quando si vuole assumere una posizione di riposo o quando ci si ferma a posizionare i chiodi, quando sia indispensabile mantenere il braccio disteso.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

Si utilizza, inoltre, quando da una posizione di partenza lunga (braccio disteso) si ha la necessità di accoppiare le piccozze per avere due punti alla stessa altezza su cui innalzarsi per raggiungere un punto lontano.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione di equilibrio

- > si pianta la piccozza in una nuova posizione
- > si accorcia la posizione con tre passi, iniziando dal rampone in bilanciamento e si ricrea la posizione a triangolo incrociato sotto la stessa piccozza.
- > si pianta nuovamente la piccozza libera in una nuova posizione
- > ci si sposta sotto orizzontalmente con due o quattro passi, lasciando il braccio disteso,

› assumendo quindi la nuova posizione di equilibrio