



Tecniche di Roccia - Sostituzione



Di base

image

AMBIENTAZIONE TIPICA

Diedri e placche da appoggiate a verticali.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

togliere carico da un piede spingendo con il palmo della mano corrispondente

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Di base in spaccata con piedi sfalsati.

APPROFONDIMENTO

Lo schema di movimento non è né progressiva né in due tempi.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omolaterale

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione base di equilibrio, si abbassa la mano corrispondente al piede più basso in sostituzione e lo si solleva lasciandolo sullo stesso lato della mano che effettua la sostituzione e più in alto rispetto a quello maggiormente carico. Quindi si cambia la mano principale innalzando con la sostituzione il secondo piede. Il punto ideale dove posizionare la mano in sostituzione è circa all'altezza del bacino con il palmo in alto e le dita verso il basso.

