



Vertice fisso

AMBIENTAZIONE TIPICA

Parete da verticale a strapiombante.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

Concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Triangolo di base in posizione lunga.

APPROFONDIMENTO

Si utilizza questo schema motorio quando da una posizione di equilibrio a triangolo di base l'appiglio disponibile per proseguire risulta insufficiente per ricreare sotto la posizione di equilibrio successiva. Perciò ci si innalza sotto la mano principale usando l'appiglio insufficiente come un intermedio, in modo da raggiungere con la stessa mano un'appiglio utilizzabile più lontano.

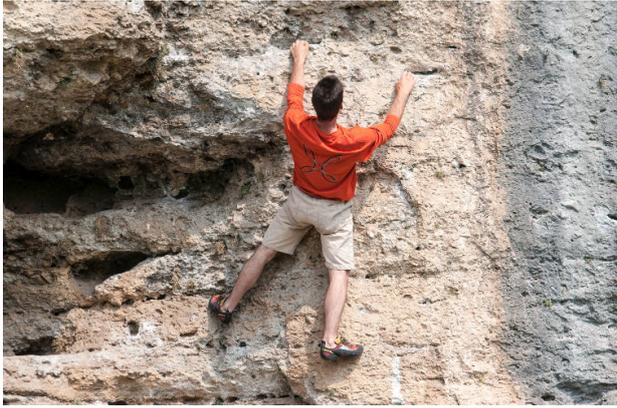
SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo, incrociato e progressivo.

Si può proporre questo modello motorio anche con le altre posizioni di equilibrio sfalsato, in spaccata o su due appoggi.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione base di equilibrio si muove la mano libera su un appiglio, quindi con tre passi, iniziando dal piede in bilanciamento, si accorcia la posizione, ricostruendo lo schema incrociato sotto la mano principale. Di qui si sposta nuovamente la mano libera, che è la stessa di prima, sul nuovo appiglio più lontano e ci si sposta sotto orizzontalmente con due o quattro passi per assumere la posizione base di equilibrio.



© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. Web By F. Piardi
