

CORSO C.A.L.
Corso di arrampicata libera
INAL Gian Paolo Rivara

LE POSIZIONI FONDAMENTALI NEL MOVIMENTO DELLA SCALATA

1. **POSIZIONE A CUI TENDERE**, *SEMPLICI SUGGERIMENTI: movimento del bacino in-out e dx-sx; passi corti e continui; postura dei piedi.*
2. **TRAVERSO:**
 - frontale;
 - incrocio sopra;
 - incrocio sotto;
 - cambio di piede, tre modalità
3. **POSIZIONE FONDAMENTALE, 4 PUNTI APPOGGIO:**
 - 3-4 passi
 - sullo stesso piano,
 - con bilanciamento,
 - sfalsata,
 - con accoppiamento di piedi,
 - con spaccata
4. **POSIZIONE A TRIANGOLO, 3 PUNTI APPOGGIO.** 2-4 passi. [Con il primo passo lungo la verticale del vertice del triangolo](#)
5. **POSIZIONE CON SOSTITUZIONE** arrampicare in diedro: spinta contrapposta gamba braccio.

6. POSIZIONE LATERALE: la rotazione su due punti, postura incrociata

- di base,
- a braccia distese,
- sfalsata: la lolotte
- in bilanciamento esterno (in asse e fuori asse) - interno.

vantaggi:

1. *posizione del capo,*
2. *dimensione appigli,*
3. *possibilità di allungamento,*
4. *maggior vicinanza alla parete,*
5. *consente la rotazione in posizione incrociata.*

7. L'OSCILLAZIONE DEL CORPO IN STRAPIOMBO, uso del punto morto:

IL MODELLO A "c", IL COMPASSO, IL LANCIO: 4 tipologie

8. MOVIMENTI DOVE SI USA LA SPINTA DI ENTRAMBE LE GAMBE:

lolotte, sostituzione diedro, posizione fondamentale 4 punti appoggio.

9. IL PUNTO DI RIPOSO: la tecnica g-tox di E. Horst: 5 secondi su e

5 secondi giu'. Posizioni di riposo: incastro di dorso, spalla, arti inferiori, cambio mano.