



Tecniche di Movimento Tratte dal Libro:

**"L'arte di arrampicare. Su roccia e ghiaccio."
di**

Paolo Caruso

1. Lo spostamento del peso

Questo esercizio serve per capire l'importanza dello spostamento del baricentro per poter scaricare l'arto da spostare.

Nella fig. 3 si può notare lo sforzo degli arti superiori per alzare il piede destro.



fig. 1



fig. 2



fig. 3

2. Lo spostamento del peso e la ricerca dell'equilibrio

Questo esercizio stimola la separazione del movimento del piede per raggiungere il successivo appoggio, dallo spostamento del peso mantenendo inalterato l'equilibrio.



fig. 4



fig. 5

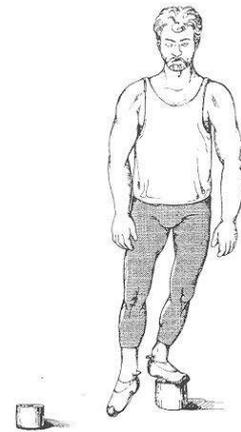


fig. 6

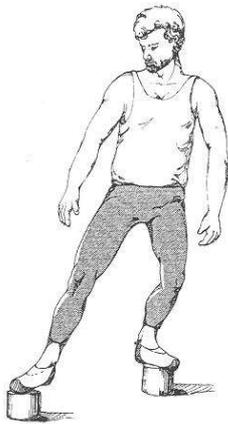


fig. 7

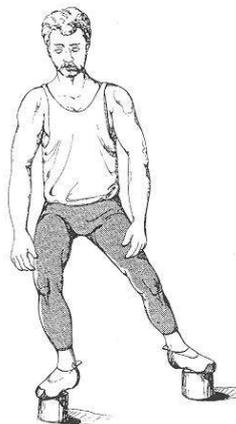


fig. 8

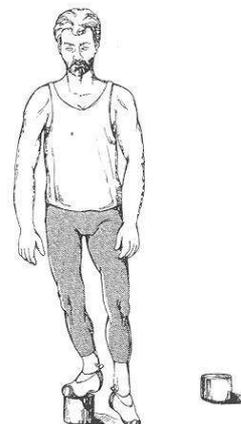


fig. 9

3. Baricentro

Qui vediamo alcune considerazioni sulla posizione ideale per avere il baricentro tra i piedi.

- **Fig. 18** - Posizione corretta
- **Fig. 19** - Il baricentro è troppo avanti, i talloni si alzano diminuendo l'attrito della suola, questa posizione non ci permette di osservare la parete soprastante
- **Fig. 27** - Tirando con le braccia scarichiamo il peso dai piedi diminuendo l'attrito della suola sulla roccia e sollecitiamo le braccia ad uno sforzo inutile
- **Fig. 28** - In questa posizione avremo il baricentro all'esterno dei piedi, buona tenuta dei piedi ma intenso lavoro delle mani per tenere la posizione.



fig. 18



fig. 19

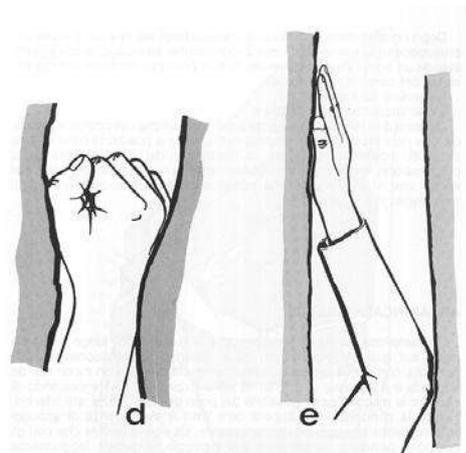
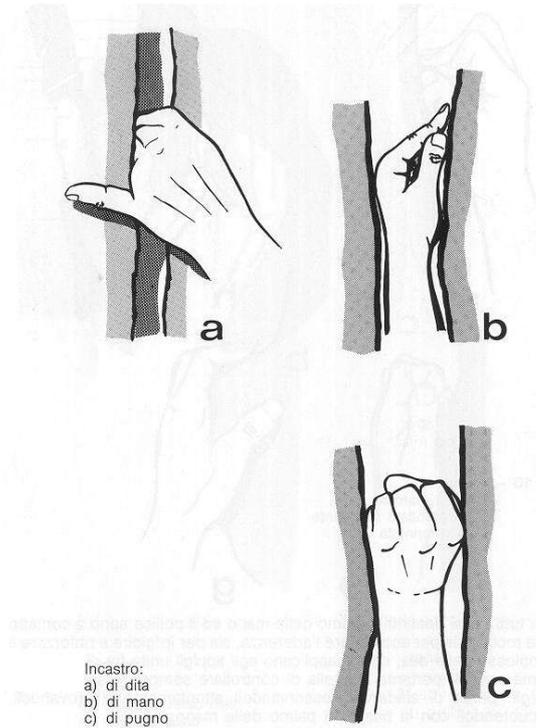
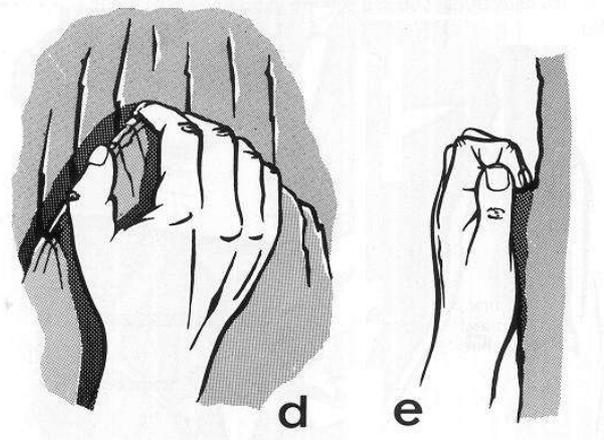
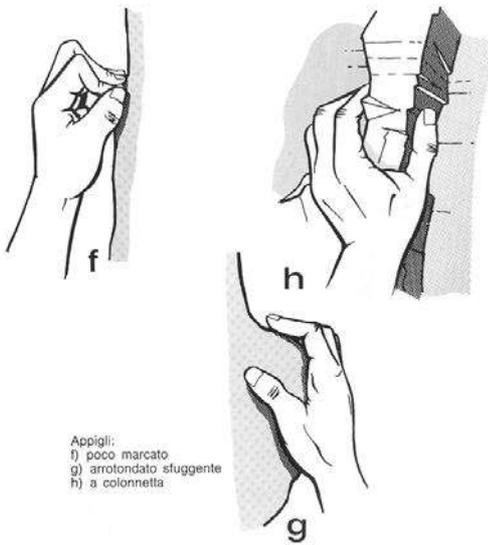
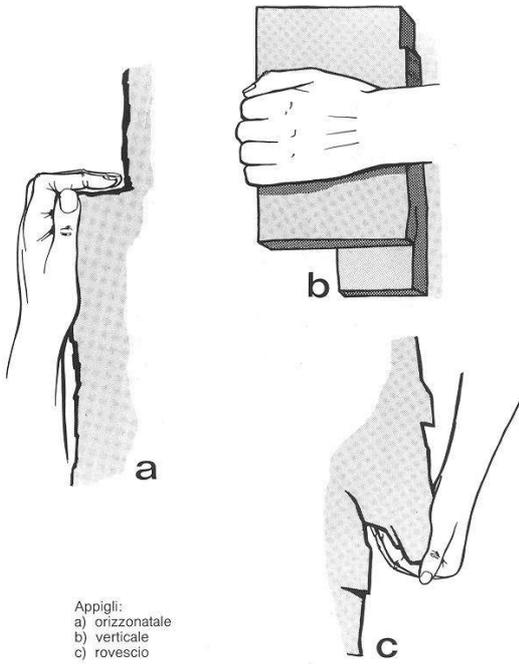


fig. 27



fig. 28

4. L'uso delle mani



d) di pugno
e) di avambraccio (mano-gomito)

5. L'uso dei piedi

- **Fig. 20** - Il piede troppo all'interno dell'appoggio posiziona il baricentro all'esterno
- **Fig. 21** - Posizione corretta
- **Fig. 22 e 23** - utilizzo della scarpetta interna ed esterna
- **Fig. 24** - Su piccoli appoggi si usa il pollice e, diversamente dagli altri casi, si solleva il tallone per caricare meglio l'appoggio
- **Fig. B** - In aderenza tenere il tallone basso per aumentare l'attrito suola-roccia

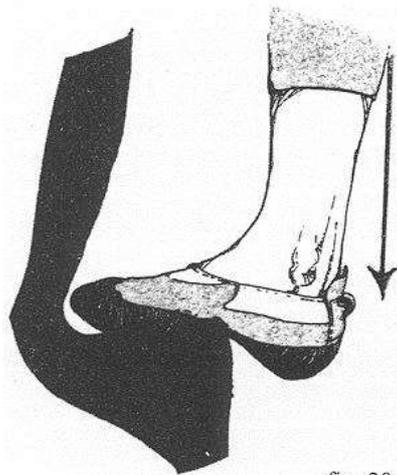


fig. 20

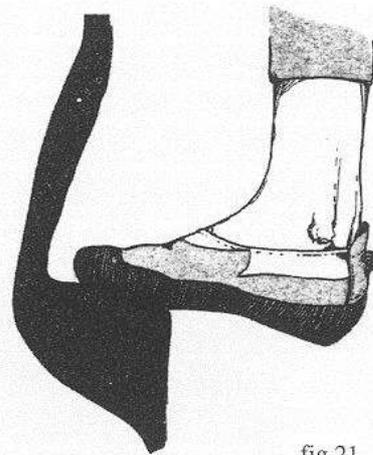


fig. 21



fig. 22



fig. 23

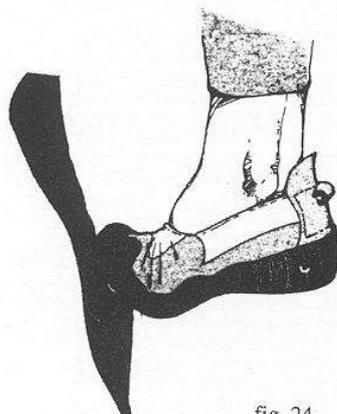


fig. 24



b

6. Tecnica diretta

Progressione con passo intermedio e spostamento del baricentro. Notare le braccia sempre distese per non disperdere energie inutilmente.



fig. 11



fig. 12



fig. 13

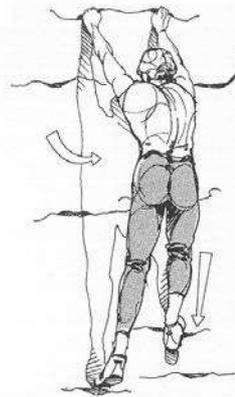


fig. 14



fig. 15



fig. 16

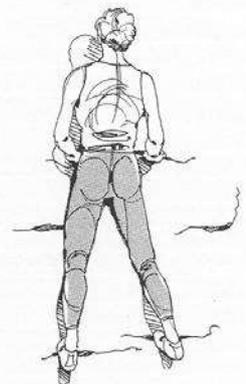


fig. 17

Progressione con raccoglimento dei piedi e successiva distensione.
Continua l'importante spostamento del baricentro.



fig. 29



fig. 30



fig. 31



fig. 32



fig. 33



fig. 34

7. Tecnica laterale

Questa tecnica ci permette di raggiungere appigli lontani. Notare le braccia sempre distese e i passi intermedi.



fig.133

fig. 134



fig. 135

fig. 136

Come la precedente senza passi intermedi.



fig. 137



fig. 138

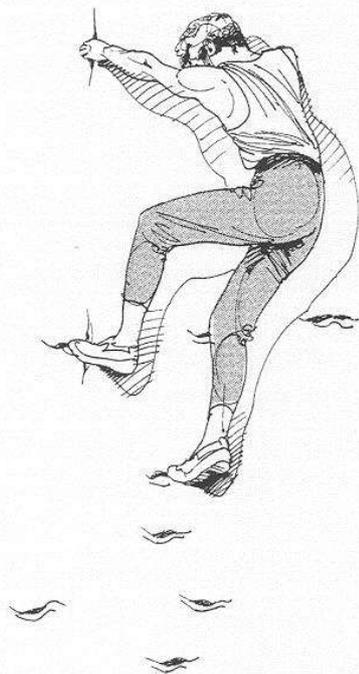


fig. 139



fig. 140

8. Tecnica Dulfer

Tipicamente usata in diedri fessurati mostriamo la sequenza dei movimenti di progressione. Tecnica molto dispendiosa di energie.

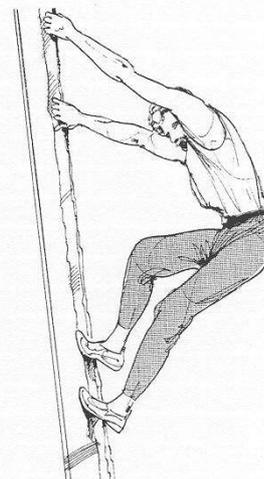


fig. 120



fig. 121



fig. 122



fig. 123



fig. 124

9. Tecnica di camino

Progressione in camino sfruttando l'opposizione



fig. 71



fig. 72



fig. 73



fig. 74



fig. 75



fig. 76

10. Tecnica diedro

Sequenza della progressione in diedro in opposizione



fig. 57



fig. 58



fig. 59



fig. 60



fig. 61



fig. 62



fig. 63

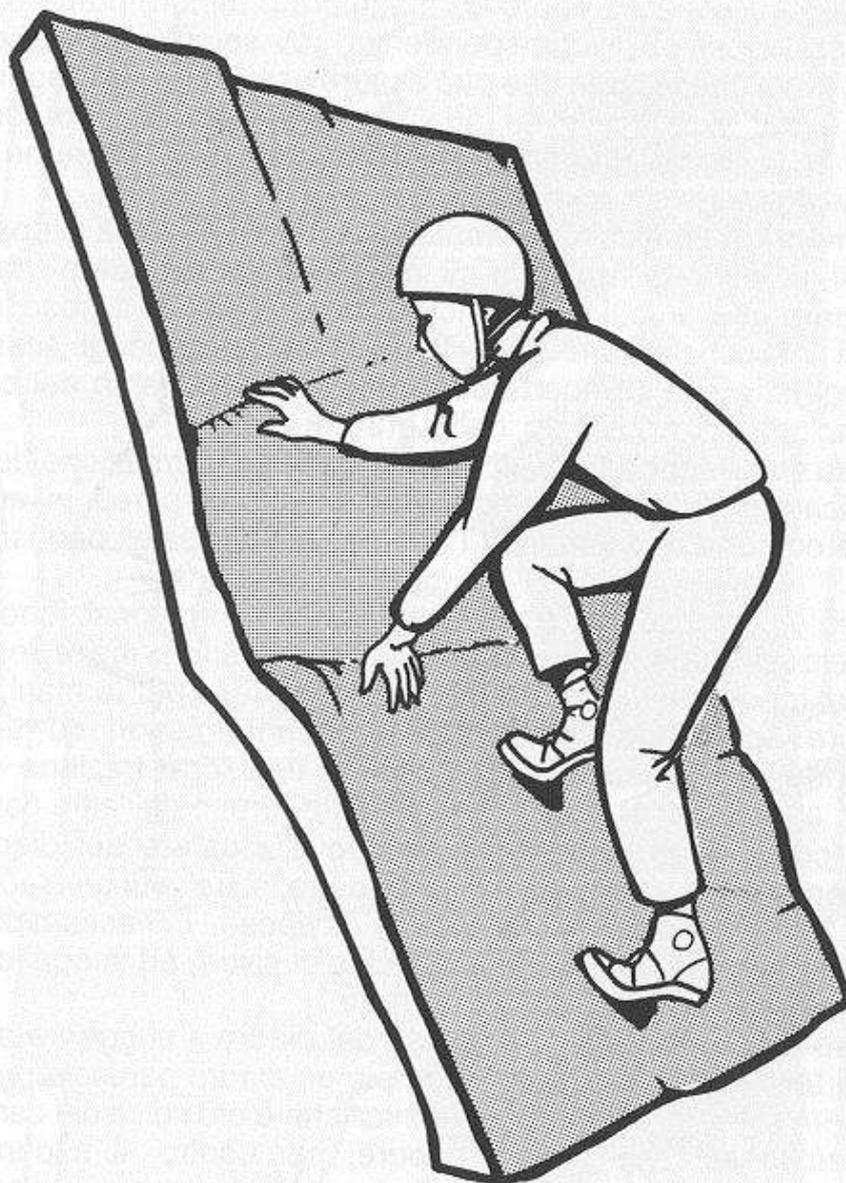


fig. 64

11. Tecnica di placca

Per l'arrampicata su placca il controllo della posizione del baricentro è molto importante. Talloni bassi per avere il massimo dell'attrito suola-roccia, bacino sui piedi, ginocchia non troppo vicine alla parete, dita della mano rivolte verso il basso in assenza di appigli, non distendersi sulla placca alla ricerca di appigli lontani.

La discesa su placca è alquanto difficoltosa per l'incapacità di caricare il piede che scende in basso.



12. Tecnica di strapiombo

A destra vediamo il modo sbagliato per il superamento di uno strapiombo, le braccia piegate non sopportano a lungo lo sforzo e il raggio di azione delle braccia è limitato.

Utilizzando la tecnica laterale possiamo raggiungere appigli lontani mantenendo le braccia distese.

Importante la rotazione della spalla sinistra per avvicinare la spalla destra più possibile all'appiglio da raggiungere.



fig. 164



fig. 165

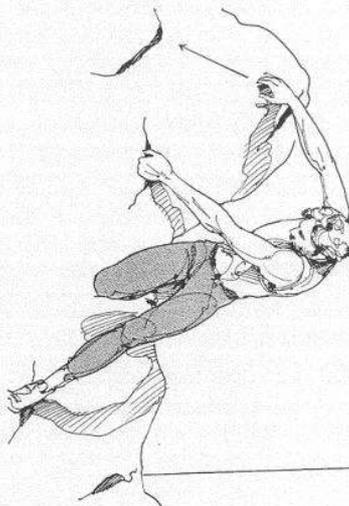


fig. 166



fig. 167

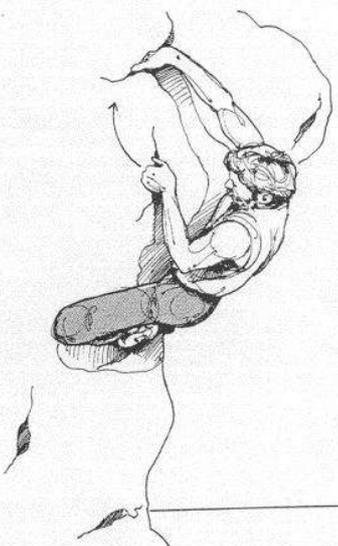


fig. 168

13. Bibliografia

Questi disegni sono stati estratti da i seguenti volumi:

- "L'Arte di arrampicare" di Paolo Caruso
- "Manuale tecnica di roccia" del Club Alpino Italiano