

Indice

	pag.
Prefazione alla seconda edizione	7
Capitolo 1	
<i>Introduzione</i>	9
Capitolo 2	
<i>La nascita dei movimenti fondamentali</i>	19
Capitolo 3	
<i>Considerazioni sui movimenti fondamentali</i>	27
Progressione fondamentale, 28 - Uso dei piedi: appoggio e aderenza, 32 - Accoppiamento dei piedi, 40 - Trasverso, 40 - Progressione fondamentale con spaccata, 42 - Progressione fondamentale sfalsata, 45 - Sostituzione, 46 - Passaggio misto, 58 - Continuità di movimento, 62 - Oscillazione ad arco, 64 - Posizione a triangolo, 67 - Progressione a triangolo, 70.	
Capitolo 4	
<i>Fessure</i>	75
Dülfer, 78 - Introduzione alla progressione laterale, 79 - Posizione laterale, 81 - Progressione laterale, 85 - Progressione alternata, 88 - Posizione con la gamba in bilanciamento, 93 - Progressione a braccia tese, 94 - Considerazione sul movimento sugli strapiombi e sui tetti, 95 - Oscillazione del corpo, 96 - Progressione "elastica", 98 - Il lancio, 100 - Arrampicare con una sola mano, 101 - Passaggio di "Poppins", 101 - Arrampicare in discesa, 102 - Il giro, 103.	
Capitolo 5	
<i>Respirazione, rilassamento e movimento lento</i>	107
Esercizi propedeutici secondo il metodo de "Il cerchio nella Roccia", 111.	
Capitolo 6	
<i>Attrezzatura delle vie</i>	117
Capitolo 7	
<i>I gradi di difficoltà: difficoltà motoria e impegno muscolare</i>	125
Capitolo 8	
<i>Cenni su nodi, manovre e mezzi di assicurazione</i>	129
Nodi per legarsi, 129 - Nodi ausiliari, 131 - Altri sistemi di assicurazione dinamica, 134 - Moschettonaggio, 134 - Calata da soste attrezzate, 137 - Ancoraggio su due punti, 138 - Corda doppia, 140 - Assicurazione al primo di cordata da una sosta intermedia, 141 - Cenni e consigli sull'utilizzo di alcuni mezzi di assicurazione, 142 - Fattore di caduta, 147.	
Capitolo 9	
<i>Arrampicare e ambiente</i>	151
Capitolo 10	
<i>La Progressione tecnica</i>	157
Capitolo 11	
<i>La Progressione su ghiaccio</i>	189
Capitolo 12	
<i>Sull'insegnamento</i>	199
Capitolo 13	
<i>Il Punto Focale</i>	207
Capitolo 14	
<i>Oltre la vetta</i>	211
Bibliografia	219