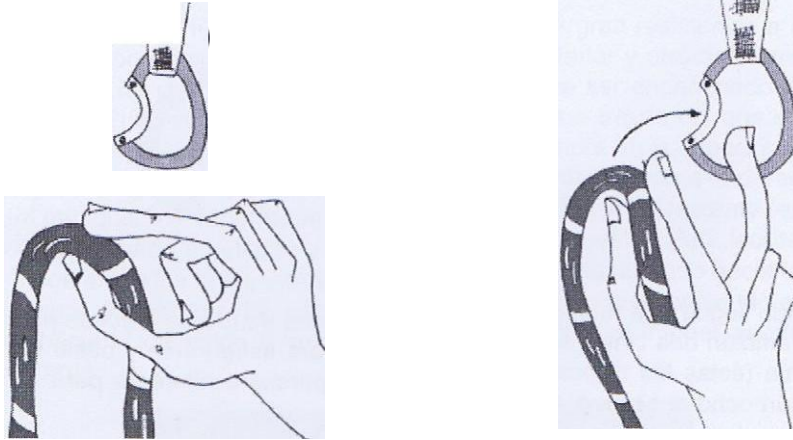


3.3.2. Mosquetonear

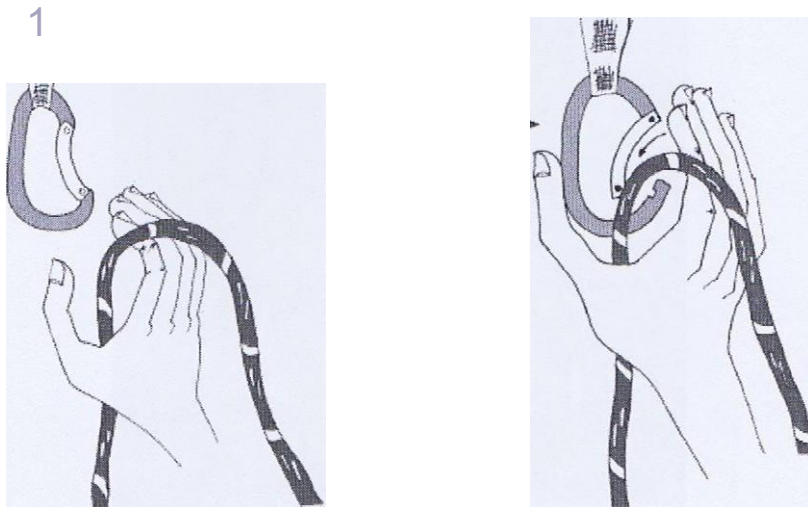
En determinadas ocasiones y posturas complicadas resulta muy efectivo tener una buena técnica para mosquetonear la cuerda con rapidez. Ésta irá siempre recta, sin cruces que provoquen giros bruscos o nudos.

Las dos técnicas básicas consisten en:

1^ª, coger la cuerda entre el pulgar y el índice (ejemplo con mano derecha) si la abertura del mosquetón se encuentra a la izquierda, colocando el dedo corazón en la base del mismo;



y 2^ª, pasar la cuerda por encima del dedo índice y colocar el pulgar en el lateral del mosquetón si su abertura se encuentra a la derecha.



En la escalada De Primero se debe seguir una premisa básica para evitar graves accidentes. Durante la subida, el escalador llevará la cuerda entre las piernas, si va hacia arriba, o por encima de una rodilla si se dirige en oblícuo u horizontal. Si llevásemos la cuerda por detrás de la pierna o el pie y nos cayésemos, el cuerpo giraría bruscamente y se pondría boca abajo, pudiendo chocar la cabeza contra la roca.

Además de un buen control de la técnica básica de pies y manos (2.3), existen algunos movimientos específicos para superar determinados pasos. Algunos ejemplos son:

DÜLFER: es la única forma de subir cuando no existen apoyos horizontales. Las piernas quedan apoyadas en salientes laterales casi en adherencia, recayendo una parte importante del peso corporal sobre los brazos.

