



Aderenza

- › **Capacità:** utilizzare il piede in aderenza pura.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** placca liscia adatta all'aderenza, meglio su terreno naturale, rocce cristalline o calcare molto liscio.
- › **Descrizione:** nella posizione statica di equilibrio usare le mani solo in appoggio di palmo quindi sollevare i talloni al massimo e riabbassarli, ripetere più volte prima velocemente e poi molto lentamente. Farlo anche con un solo piede in appoggio.