



Separazione busto-bacino

- › **Capacità:** separare bacino da spalle nella fase dinamica, sfruttare al massimo la potenzialità degli appigli, rotazione del bacino e posizione laterale, ristabilimento in parete.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** muro verticale con buone prese in un punto che abbia una banchetta per potersi ristabilire. Segnare le due prese da usare obbligatoriamente e segnare una presa sopra e molto lontana, raggiungibile solo stando in piedi.
- › **Descrizione:** si possono usare solo le prese segnate, i piedi liberi.