



## Sostituzione semplice

- › **Capacità:** progressione in sostituzione semplice.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** diedro ampio con prese piccole ai lati.
- › **Descrizione:** una mano spinge mentre l'altra tira e si può alternare, ma mai fare la stessa cosa.