



Fondamentale in bilanciamento

AMBIENTAZIONE TIPICA

Placche da appoggiate a verticali.

POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

Frontale in bilanciamento.

SCHEMA DI MOVIMENTO

Omologo e progressivo.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

Dalla posizione base di equilibrio si alzano le mani sui nuovi appigli, quindi si esce con il bacino e lo si sposta lateralmente per scaricare completamente il piede in bilanciamento. Con movimenti progressivi si effettuano diversi passi in aderenza allineati alla proiezione del baricentro (centrali) per terminare nuovamente allargando un piede in bilanciamento per assumere una nuova posizione base di equilibrio.

ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

- ▶ separazione del movimento delle mani da quello dei piedi (coordinazione omologa)
- ▶ spostamento laterale del bacino
- ▶ Rotazione interna del bacino per favorire l'azione di contatto del piede in bilanciamento
- ▶ spostamento dentro/fuori del bacino
- ▶ esecuzione corretta del primo passo e dei successivi
- ▶ continuità di movimento

APPROFONDIMENTO

La scelta dell'esecuzione dei passi in aderenza abitua l'allievo all'uso del piede in questa modalità. Il numero dei passi è indifferente. All'aumentare di questi tendenzialmente ci si innalzerà maggiormente facendo rimanere le mani basse, rendendo quindi utile spezzare il busto.

