



## Evoluta

### AMBIENTAZIONE TIPICA

---

Diedri e placche da appoggiate a verticali.

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

---

Di base in spaccata con piedi alla stessa altezza.

### SCHEMA DI MOVIMENTO

---

Incrociato progressivo o in due tempi.

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

---

Dalla posizione base di equilibrio, si abbassa una mano in sostituzione e si solleva il piede corrispondente appoggiandolo sul lato opposto alla mano. Si eseguono uno o due passi su quel lato, fino ad aprire nuovamente in spaccata per riprendere la posizione base di equilibrio. Il punto ideale dove posizionare la mano in sostituzione è circa all'altezza del bacino con le dita della mano in basso.

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

---

- ▶ togliere carico da un piede spingendo con il palmo della mano corrispondente
- ▶ effettuare il primo passo sul lato opposto alla mano in sostituzione
- ▶ separare il movimento del busto da quello del bacino

### APPROFONDIMENTO

---

Lo schema di movimento può essere progressivo o in due tempi. La sostituzione evoluta permette di raggiungere e caricare appoggi più alti, effettuando più passi a schema incrociato.

