



Appoggi larghi

- › **Capacità:** separazione spalle-bacino, movimento laterale del bacino, ampliare lateralmente l'uso degli appoggi.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** dall'appoggiato al verticale. Segnare con strisce, gessetti, corde, ecc due linee verticali parallele e distanti tra loro circa come le spalle.
- › **Descrizione:** salire usando le mani all'interno delle righe e i piedi sempre all'esterno.