



Baricentro

- › **Capacità:** mantenere nella fase dinamica di spinta il bacino in asse con il piede, favorire lo spostamento laterale e antero-posteriore del bacino, favorire la scelta del primo passo in asse col bacino, migliorare l'uso del piede in aderenza, perfezionare la posizione di equilibrio statica.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** leggermente appoggiato, si deve quasi staccare le mani senza cadere.
- › **Descrizione:** chiedere agli allievi di salire con limitazioni parziali della prensilità delle mani: solo con un dito per mano, con solo una mano e l'altra vietata, con palline da tennis in mano, a pugno chiuso, ecc.