



Continuità di movimento

- **Capacità:** mantenere la continuità di movimento, bacino in movimento continuo, riconoscere le aree di massima aderenza per i piedi, sviluppare il senso di centralità.
- **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- **Metodo:** esperienziale.
- **Terreno:** placca appoggiata che abbia a 2-3 metri da terra una cengia in cui si riesce a stare in piedi senza mani.
- **Descrizione:** senza l'uso delle mani (neanche in appoggio), partendo da terra con leggera spinta di gambe portarsi sulla cengia superiore. Si possono evidenziare le conche o i piccoli appoggi da usare con un gessetto. Se si interrompe il movimento verso l'alto del bacino si scivola con i piedi.

Informazioni & contatti

Indirizzo: Via Errico Petrella 19/C 20124 Milano

Telefono: +39 02 2941 4211

Fax: +39 02 205 723 240

Email: segreteria@guidealpine.it

Pec: guidealpine@mypec.eu

Rimani in contatto

[Social Media policy](#)

Amministrazione trasparente

In questa sezione sono pubblicate le disposizioni generali e i principali elementi relativi alla trasparenza riferibili al Collegio Guide Alpine Italiane (in costruzione).

[Dichiarazione di accessibilità](#)