



Vertice fisso

- › **Capacità:** schema incrociato frontale o laterale a vertice fisso.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** muro da verticale a molto strapiombante. Segnare un boulder con una presa buona, al di sopra una zona liscia con una piccola presa, e distante gli appigli di arrivo. La qualità della presa e l'inclinazione del terreno determinano l'efficacia dell'esercizio.
- › **Descrizione:** salire usando solo le prese segnate, piedi liberi. Si può incrementare lo stato di necessità aumentando l'inclinazione della parete, riducendo le dimensioni della presa intermedia, aumentando la distanza delle prese di arrivo, ecc.