



Laterale

- › **Capacità:** posizione laterale, progressione a schema incrociato, passi per salire in continuità.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** muro da verticale o molto strapiombante. Segnare una via con pochi appigli buoni ma distanti verticalmente e aperti lateralmente un po' più che le spalle.
- › **Descrizione:** salire usando solo le prese segnate, piedi liberi. Si può incrementare lo stato di necessità limitando i compensi: aumentando la permanenza in posizione corta, permettendo solo posizioni a un piede solo, vietando i lanci, tenendo "ingessate" le braccia (sempre distese) anche con l'aiuto di fasciatura, ecc.