



## Mollare le mani

- › **Capacità:** posizione di equilibrio, precisione nell'uso dei piedi, evidenziare fase statica da fase dinamica.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** placca appoggiata tale che si possano staccare entrambe le mani ma non troppo facilmente.
- › **Descrizione:** salire con la seguente regola: prima di mollare anche una sola mano, bisogna verificare di poterle mollare entrambe.