



Posizioni di equilibrio

- › **Capacità:** conoscere le posizioni base principali e saperle sfruttare per il riposo.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** leggermente appoggiato, si deve potere staccare le mani senza cadere.
In roccia naturale segnare con gessetti colorati coppie e singoli appoggi con lo schema delle quattro posizioni principali. In palestra usare prese con il colore uguale per tipo di posizione.
- › **Descrizione:** chiedere agli allievi di raggiungere liberamente gli appoggi segnati con i gessetti e una volta posizionati i piedi su quelli di uguale colore staccare entrambe le mani per più tempo possibile. Poi proseguire sui segni successivi e fare la stessa cosa.