



Schema incrociato

- › **Capacità:** posizione di equilibrio a schema incrociato su un appoggio, migliora la lettura dei piedi e il coordinamento appiglio-base d'appoggio.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** da verticale a strapiombante, muro con prese da medie a piccole e buona scelta di appoggi.
- › **Descrizione:** data una presa di qualità al limite dell'allievo, chiedere di alzarsi da terra liberamente e poi rimanere su un solo appoggio per più tempo possibile e con l'altra mano staccata. Il secondo piede può bilanciare o no (migliore precisione nella posizione). L'esercizio può evolvere in: proseguire alle prese successive (sempre evidenziate dall'insegnate e scelte di dimensioni al limite per l'allievo) e a ogni presa fermarsi 10 secondi staccando l'altra mano e sempre su un piede solo.