



Traverso in strapiombo

- › **Capacità:** posizione laterale, progressione a schema incrociato, passi per prendere una posizione di riposo.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** verticale o strapiombante. Segnare un traverso con pochi appigli buoni ma distanti lateralmente, prese utilizzabili orizzontalmente e verticalmente (possibilità di accoppiare).
- › **Descrizione:** Traversare usando solo le prese segnate, piedi liberi. Ripetere nel senso opposto.