



## Una sola mano

- › **Capacità:** sfruttare al massimo la potenzialità degli appigli, coordinazione piedi appiglio, posizione di equilibrio, evidenziare fase statica da fase dinamica.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** placca appoggiata tale da poter staccare entrambe le mani ma non troppo facilmente.
- › **Descrizione:** salire con una sola mano spostandola il minor numero di volte possibile.