



## Triangolo su due appoggi

### AMBIENTAZIONE TIPICA

---

Parete da verticale a strapiombante.

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

---

Posizione frontale su due appoggi a schema incrociato (triangolo a due appoggi)

### SCHEMA DI MOVIMENTO

---

Omologo, incrociato e progressivo.

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

---

Dalla posizione base di equilibrio si muove la mano libera sul nuovo appiglio, quindi si sposta il piede opposto a questa mano sull'appoggio quasi allineato a questa e vi si sposta sopra il bacino distendendo la gamba. Si assume quindi una nuova posizione di equilibrio posizionando l'altro piede su un appoggio alla stessa altezza dell'altro.

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

---

- concatenare posizioni di equilibrio a schema incrociato su due appoggi
- cominciare il movimento con il piede opposto alla mano libera sentendo il carico minore

### APPROFONDIMENTO

---

Questa progressione tecnica si può effettuare anche con lo schema di movimento in due tempi. Oltre che con due passi si può effettuare anche con quattro passi (numero di passi pari), cosa che richiede maggior capacità di previsione. Con i due piedi ugualmente carichi è più difficile capire con quale piede effettuare il primo passo per cominciare il movimento. Tuttavia, con l'allungamento del braccio verso il nuovo appiglio, se questo è un po' più largo della spalla, si verifica un lieve spostamento del bacino che porta automaticamente a scaricare leggermente il piede opposto, che appunto è il primo a doversi muovere.

