



## Accoppiamento dei piedi

### AMBIENTAZIONE TIPICA

---

Placche da appoggiate a verticali.

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

---

- sedersi sul piede alto, portando l'altro alla stessa altezza senza dover alzare il bacino

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

---

Frontale su due appoggi.

### APPROFONDIMENTO

---

Questo modello motorio permette di raggiungere appoggi molto alti.

### SCHEMA DI MOVIMENTO

---

Omologo in due tempi.

Eseguito frontalmente richiede buona scioltezza di bacino. In mancanza di questa qualità si può ruotare leggermente il bacino e il busto in fuori agevolando l'innalzamento del piede basso.

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

---

Dalla posizione di equilibrio lunga si esce con il bacino e si porta un piede sull'appoggio alto sedendosi sopra, accompagnando il movimento con una leggera rotazione del bacino in fuori e con il busto che si inclina dalla stessa parte. Da qui si alza il piede basso accanto all'altro. Si alzano le mani sui nuovi appoggi e si spinge contemporaneamente con le gambe ritornando nella posizione base di equilibrio.



---

© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. Web By F. Piardi

---