



## Accoppiamento dei piedi

### Ambientazione tipica

Placche da appoggiate a verticali.

### Posizione di partenza e arrivo

Frontale su due appoggi.

### Schema di movimento

Omologo in due tempi.

### 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 appigli e si spinge contemporaneamente con le gambe ritornando nella posizione base di equilibrio.

### Abilità motorie fondamentali

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

### Approfondimento

Questo modello motorio permette di raggiungere appoggi molto alti.

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.

---















## Informazioni & contatti

**Indirizzo:** Via Errico Petrella 19/C 20124 Milano

**Telefono:** +39 02 2941 4211

**Fax:** +39 02 205 723 240

**Email:** [segreteria@guidealpine.it](mailto:segreteria@guidealpine.it)

**Pec:** [guidealpine@mypec.eu](mailto:guidealpine@mypec.eu)

## Rimani in contatto

## Amministrazione trasparente

In questa sezione sono pubblicate le disposizioni generali e i principali elementi relativi alla trasparenza riferibili al Collegio Guide Alpine Italiane (in costruzione).

[Dichiarazione di accessibilità](#)



