



## Passaggio misto

### Ambientazione tipica

Placche da appoggiate a quasi verticali

### Posizione di partenza e arrivo

Di base su due appoggi

### Fase di movimento

Nella prima fase progressivo, nella seconda in due tempi

### Descrizione del modello

Dalla posizione di equilibrio lunga si esce con il bacino e si effettuano alcuni passi in aderenza con velocità progressivamente maggiore fino a raggiungere con un piede l'appoggio alto.

Si sposta quindi il bacino sul piede alto (grazie all'appoggio trazione e alla spinta del braccio opposto) accompagnando il movimento con il busto che si inclina dalla stessa parte. Il piede basso rimane invece scarico con la gamba distesa.

Da qui si porta il piede basso accanto all'altro con accoppiamento dei piedi o con la sostituzione, si alzano le mani su nuovi appigli e si spinge contemporaneamente con le gambe ritornando nella posizione di equilibrio.

### Abilità motorie fondamentali

- esecuzione corretta del primo passo e dei successivi in aderenza con accelerazione dell'innalzamento del bacino
- continuità di movimento
- combinare diverse fasi di movimento
- utilizzare l'appoggio trazione

### Approfondimento

Questo modello motorio permette di raggiungere appoggi molto alti (al limite anche più alti delle mani) grazie alla continuità di movimento.

---

## 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](#)

© 2014 Associazione Nazionale Guide Alpine Italiane. All Rights Reserved. [Web by F. Piardi](#)