



## Incrociata

### AMBIENTAZIONE TIPICA

---

Diedri e placche da appoggiate a verticali.

### ABILITÀ MOTORIE FONDAMENTALI

---

➤ Togliere carico da un piede spingendo con il palmo della mano opposta

### POSIZIONE DI PARTENZA E ARRIVO

---

Di base in spaccata con piedi sfalsati.

### APPROFONDIMENTO

---

Lo schema di movimento tipica non è né progressiva né in due tempi.

### SCHEMA DI MOVIMENTO

---

Prima parte incrociato, seconda in omolaterale.

### DESCRIZIONE DEL MODELLO

---

Dalla posizione base di equilibrio, si abbassa la mano corrispondente al piede più alto in sostituzione incrociando di fronte al busto e si solleva il piede opposto lasciandolo sullo stesso lato della mano che effettua la sostituzione posizionandolo più alto di quello maggiormente caricato. Quindi si cambia la mano innalzando con sostituzione incrociata il secondo piede. Il punto ideale dove posizionare la mano in sostituzione è circa all'altezza del bacino con le dita rivolte in

basso.



---

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

---