

POSIZIONI FONDAMENTALI

1. **POSIZIONE A CUI TENDERE**, *SEMPLICI SUGGERIMENTI: movimento del bacino in-out e dx-sx; passi corti e continui; postura dei piedi.*
2. **TRAVERSO**: frontale; incrocio sopra; incrocio sotto; cambio di piede-tre modalità
3. **POSIZIONE FONDAMENTALE, 4 PUNTI APPOGGIO**:
 - 3-4 passi
 - sullo stesso piano,
 - con bilanciamento,
 - sfalsata,
 - con accoppiamento di piedi,
 - con spaccata
4. **POSIZIONE A TRIANGOLO, 3 PUNTI APPOGGIO**. 2-4 passi.
5. **POSIZIONE CON SOSTITUZIONE** arrampicare in diedro
6. **POSIZIONE LATERALE**:
 - di base,
 - a braccia distese,
 - sfalsata,
 - in bilanciamento esterno - interno.

vantaggi: posizione del capo, dimensione appigli, possibilità di allungamento, maggior vicinanza alla parete, consente la rotazione in posizione incrociata.
7. **L'OSCILLAZIONE DEL CORPO IN STRAPIOMBO**, *USO DEL PUNTO MORTO: IL MODELLO A "c", IL COMPASSO, IL LANCIO*