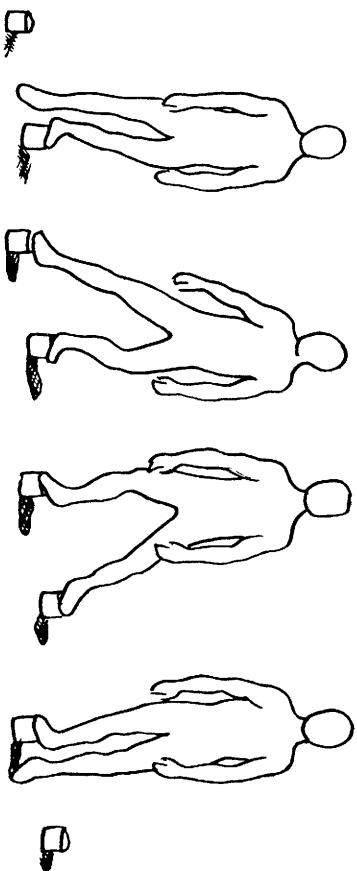
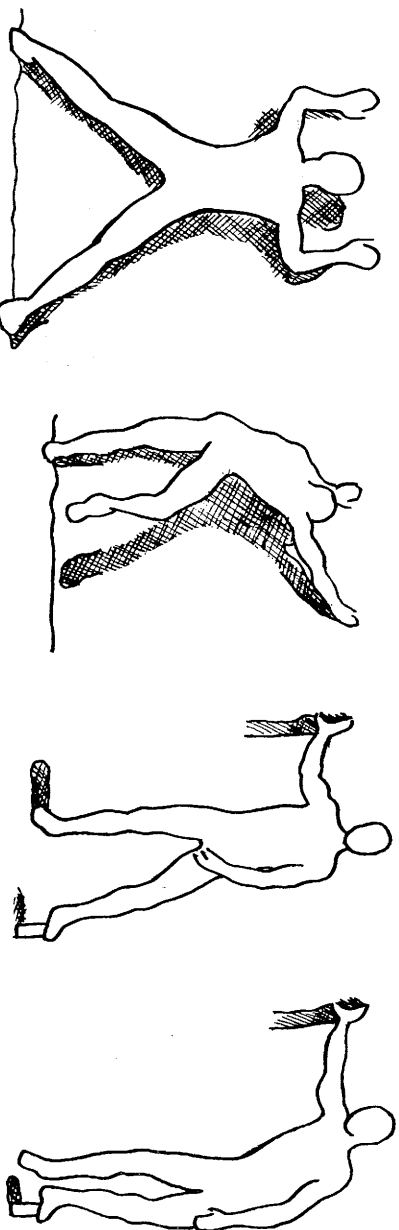


LA PROGRESSIONE TECNICA

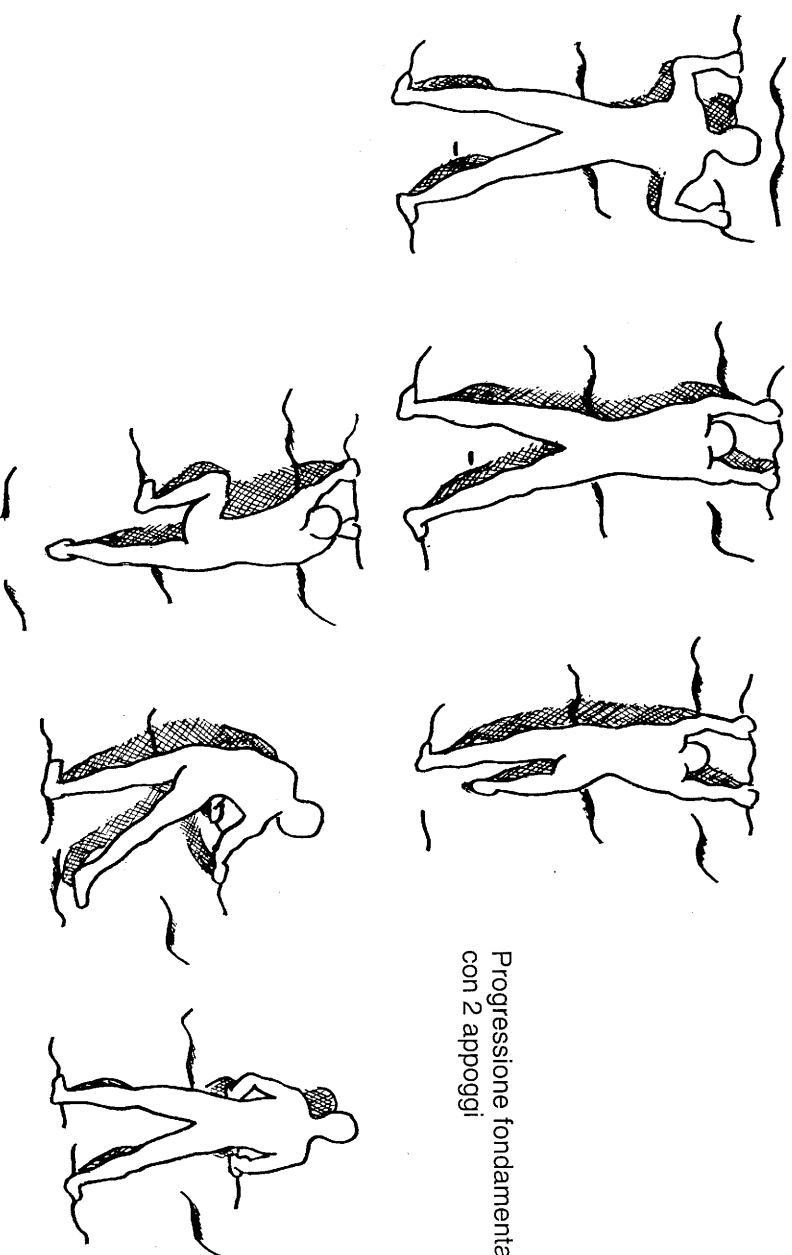
Separare il movimento dei piedi da quello del bacino



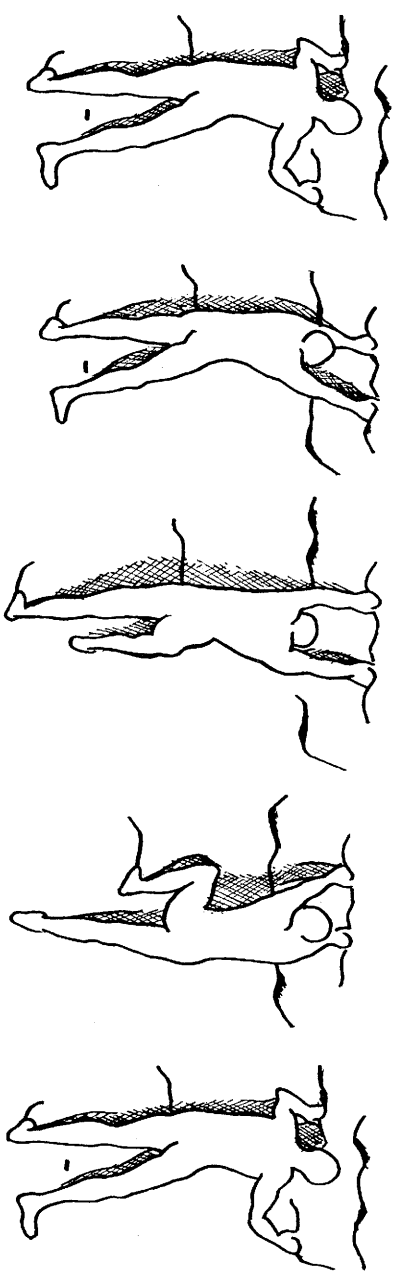
Separare il movimento del bacino da quello del busto



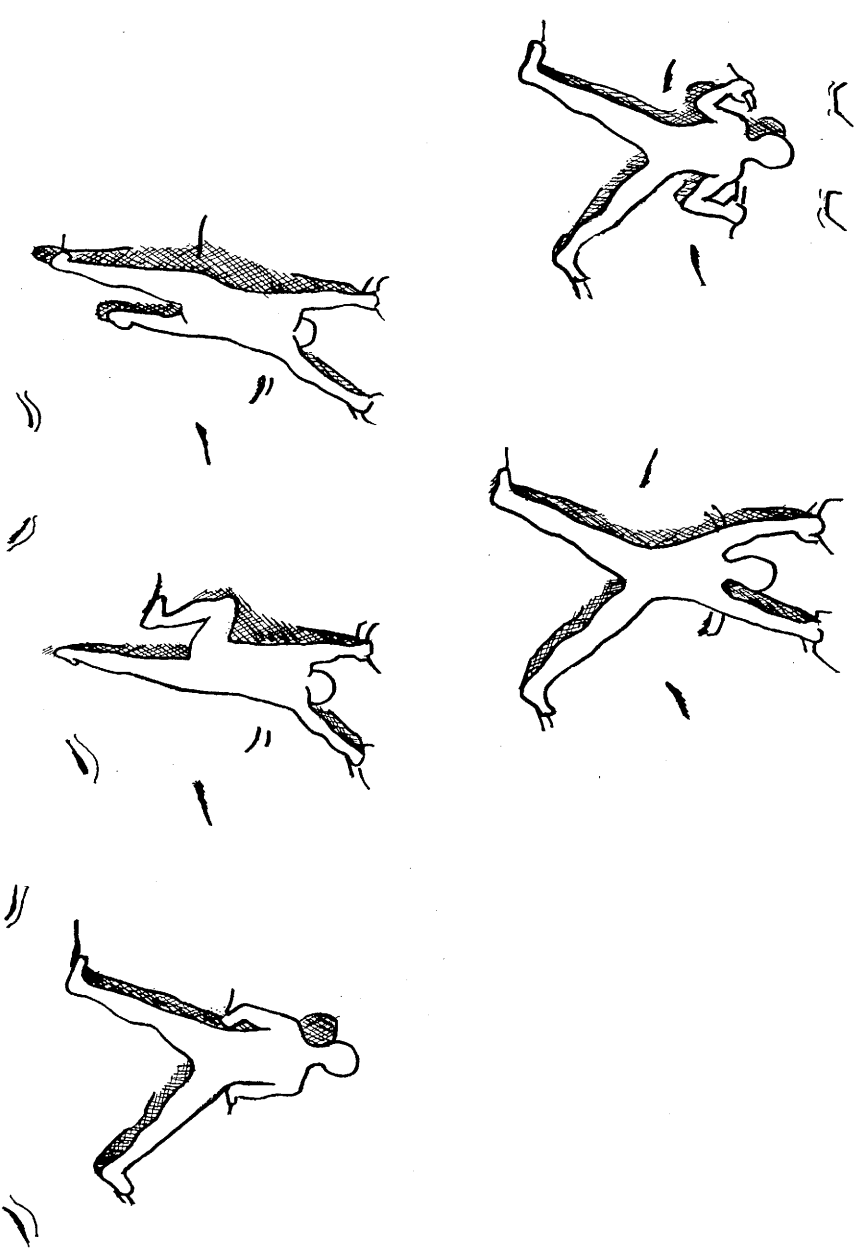
Progressione fondamentale con 2 appoggi



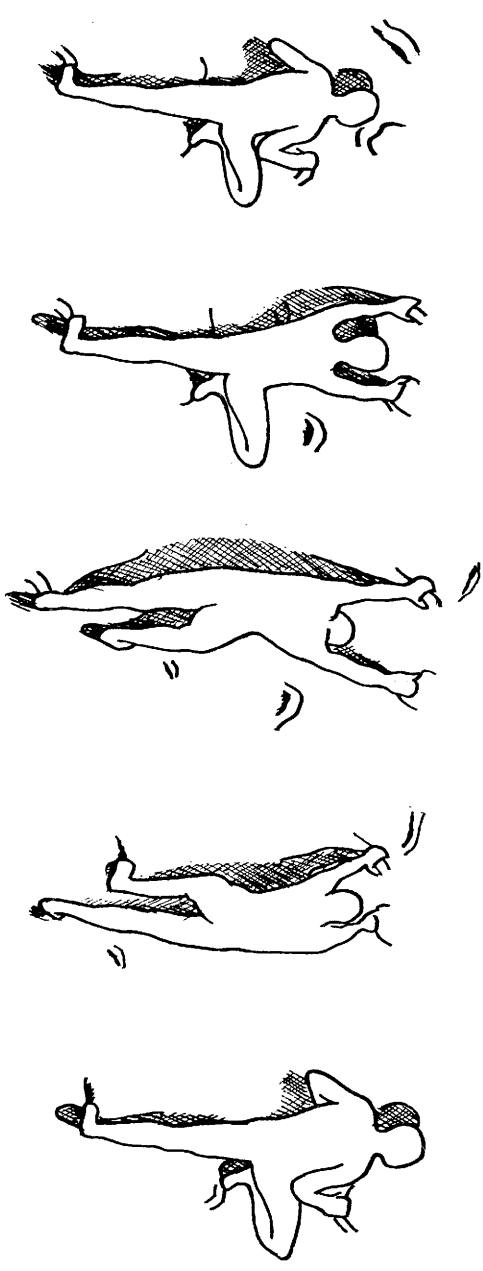
Progressione fondamentale con bilanciamento



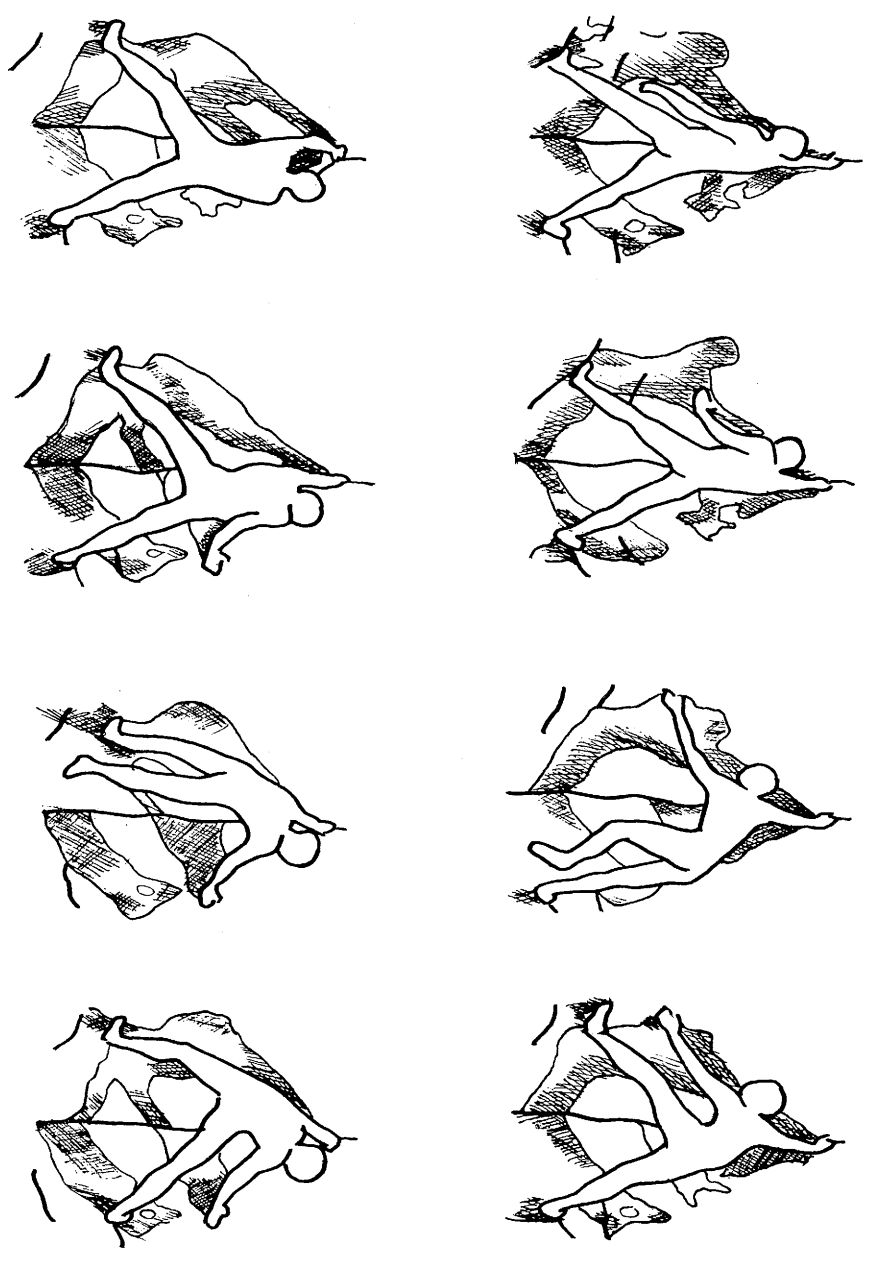
Progressione fondamentale con spaccata



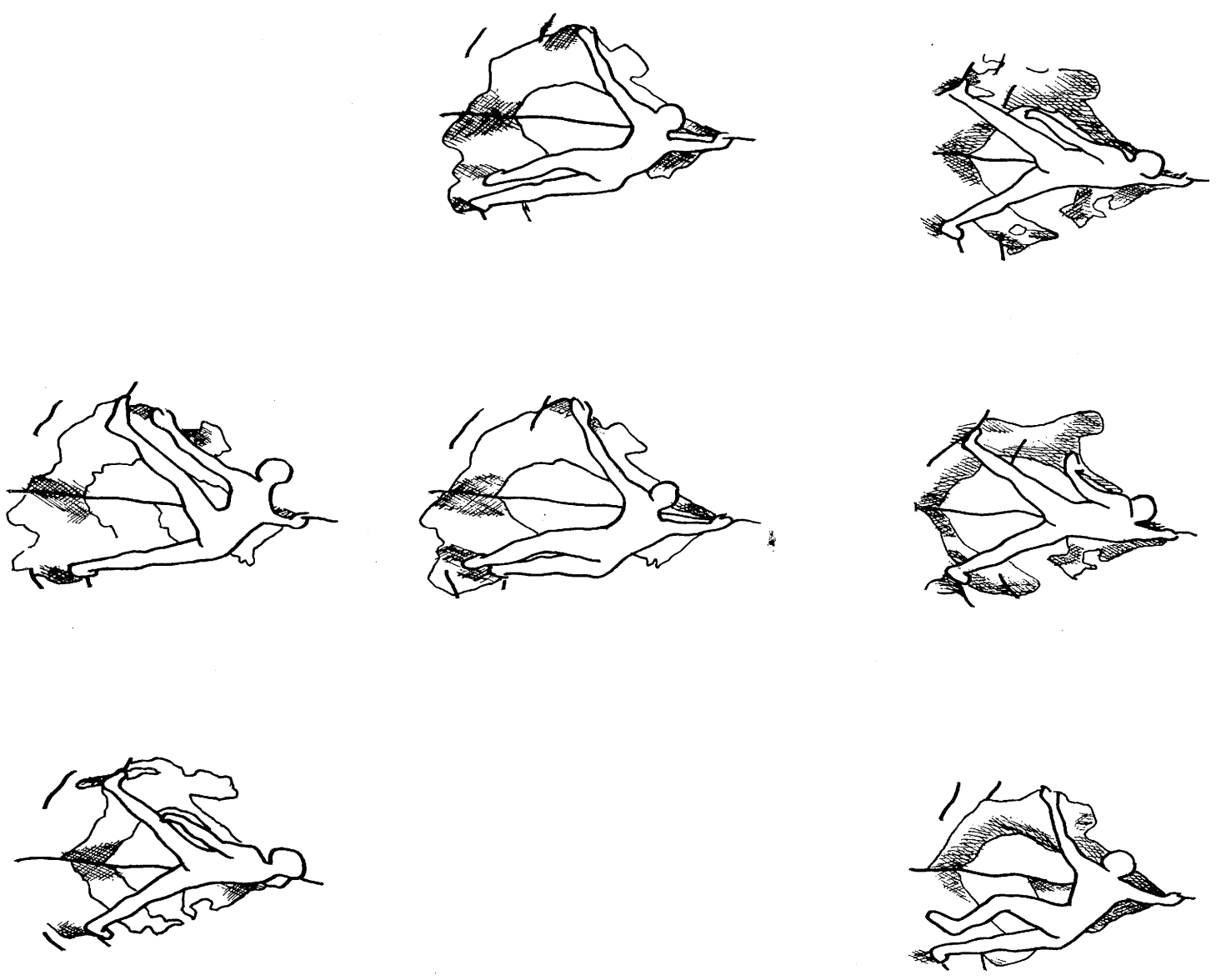
Progressione fondamentale con sfalsata



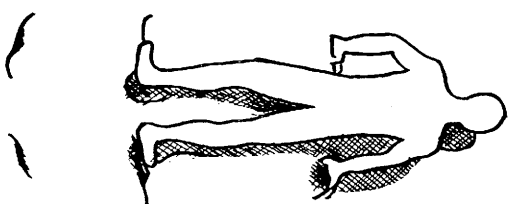
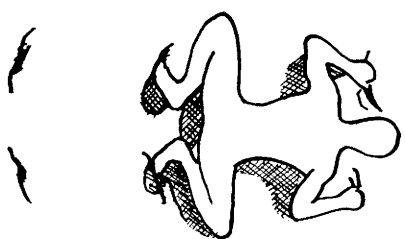
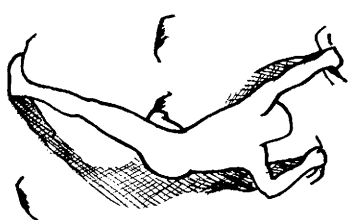
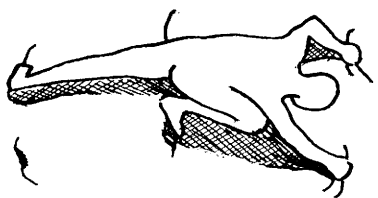
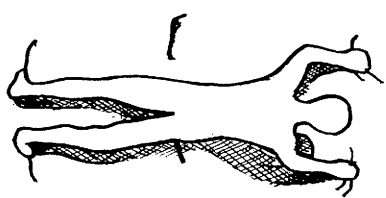
Sostituzione di base



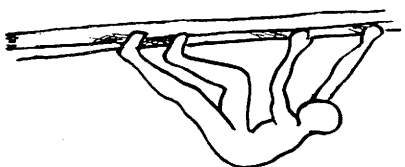
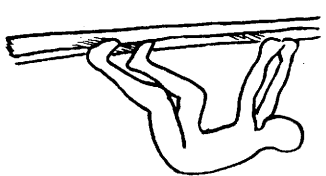
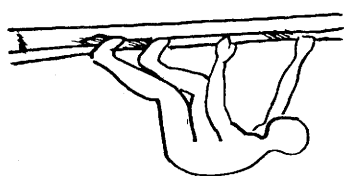
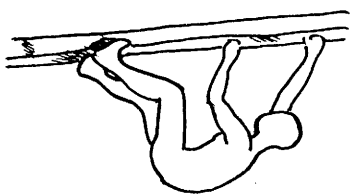
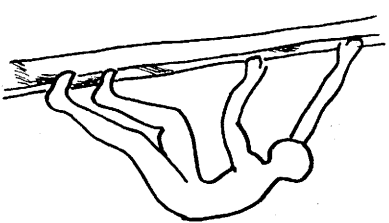
Sostituzione mista



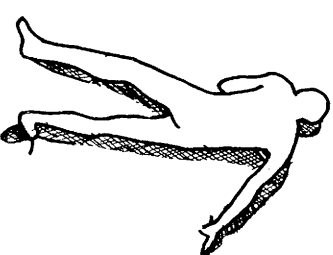
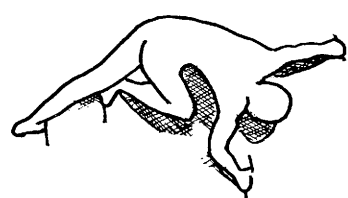
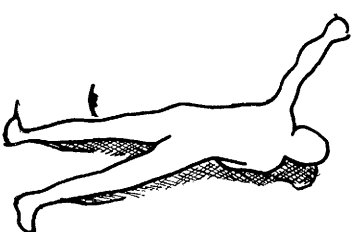
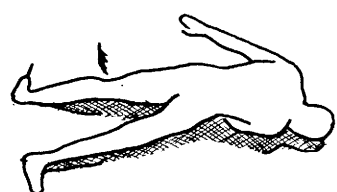
Accoppiamento dei piedi



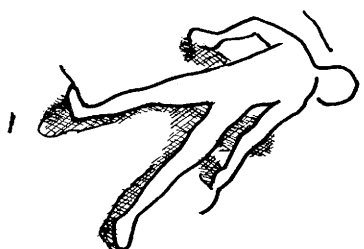
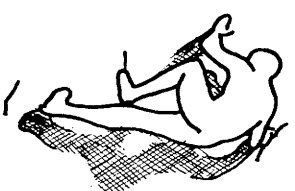
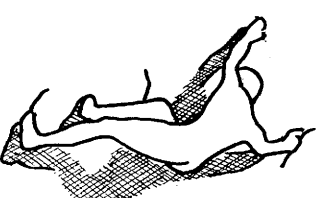
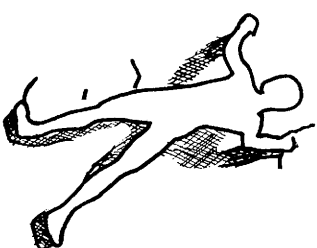
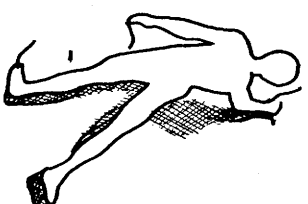
Differ



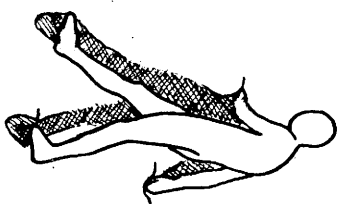
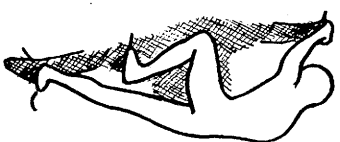
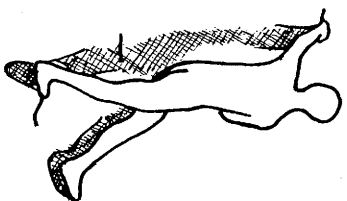
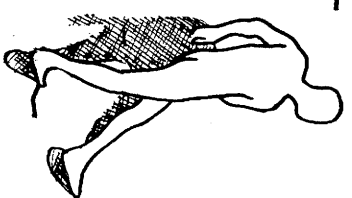
Progressione a triangolo con bilanciamento o di base (con 2 passi)



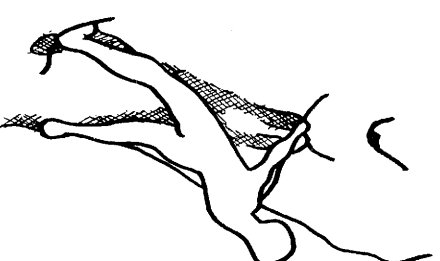
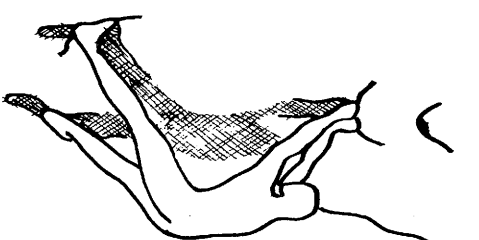
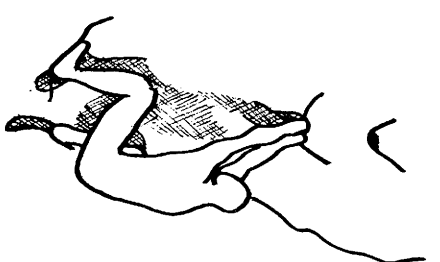
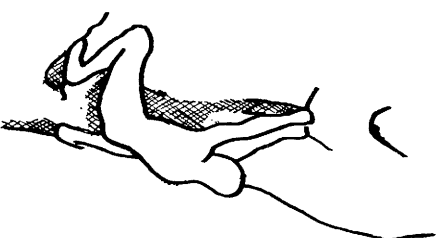
Progressione a triangolo a vertice fisso



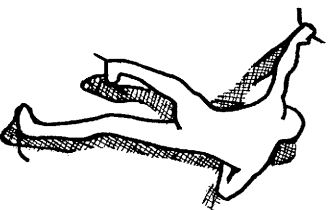
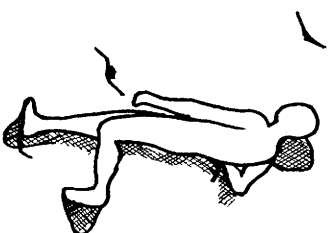
Progressione a triangolo con bilanciamento interno



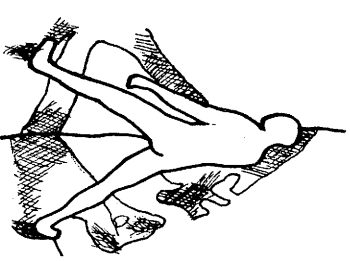
Oscillazioni ad arco



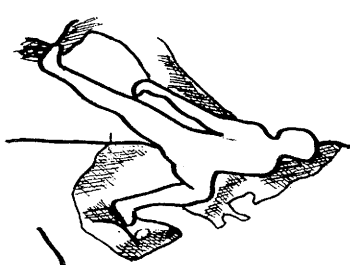
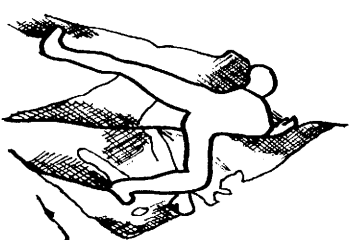
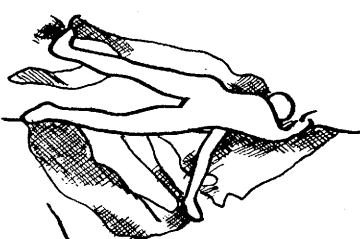
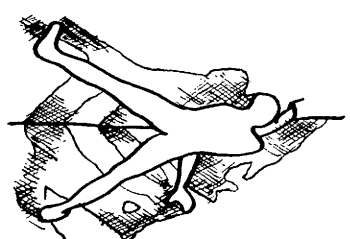
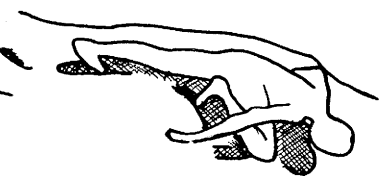
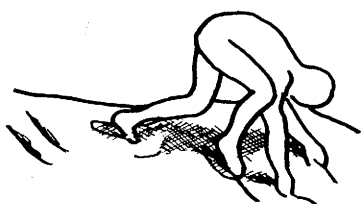
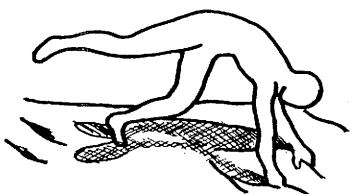
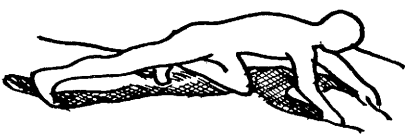
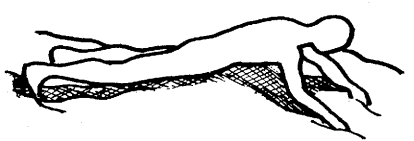
Progressione a triangolo con bilanciamento esterno



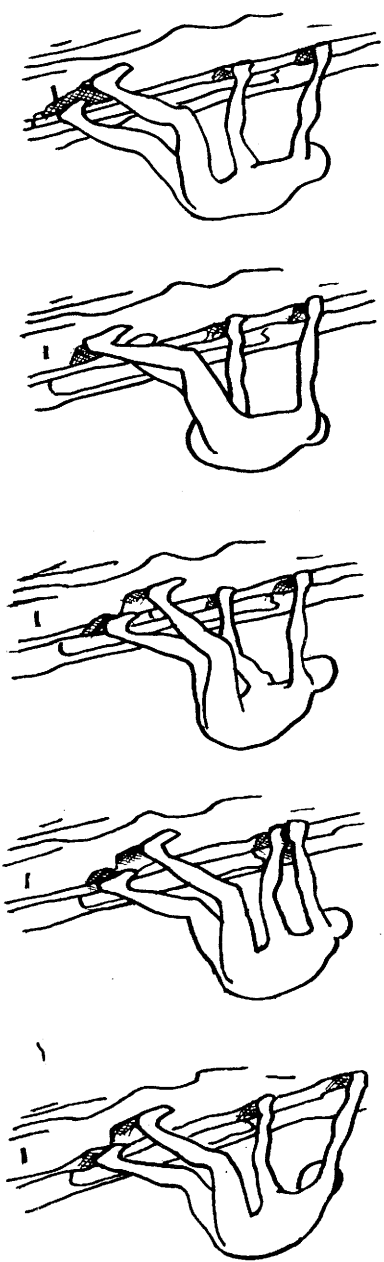
Sostituzione inversa



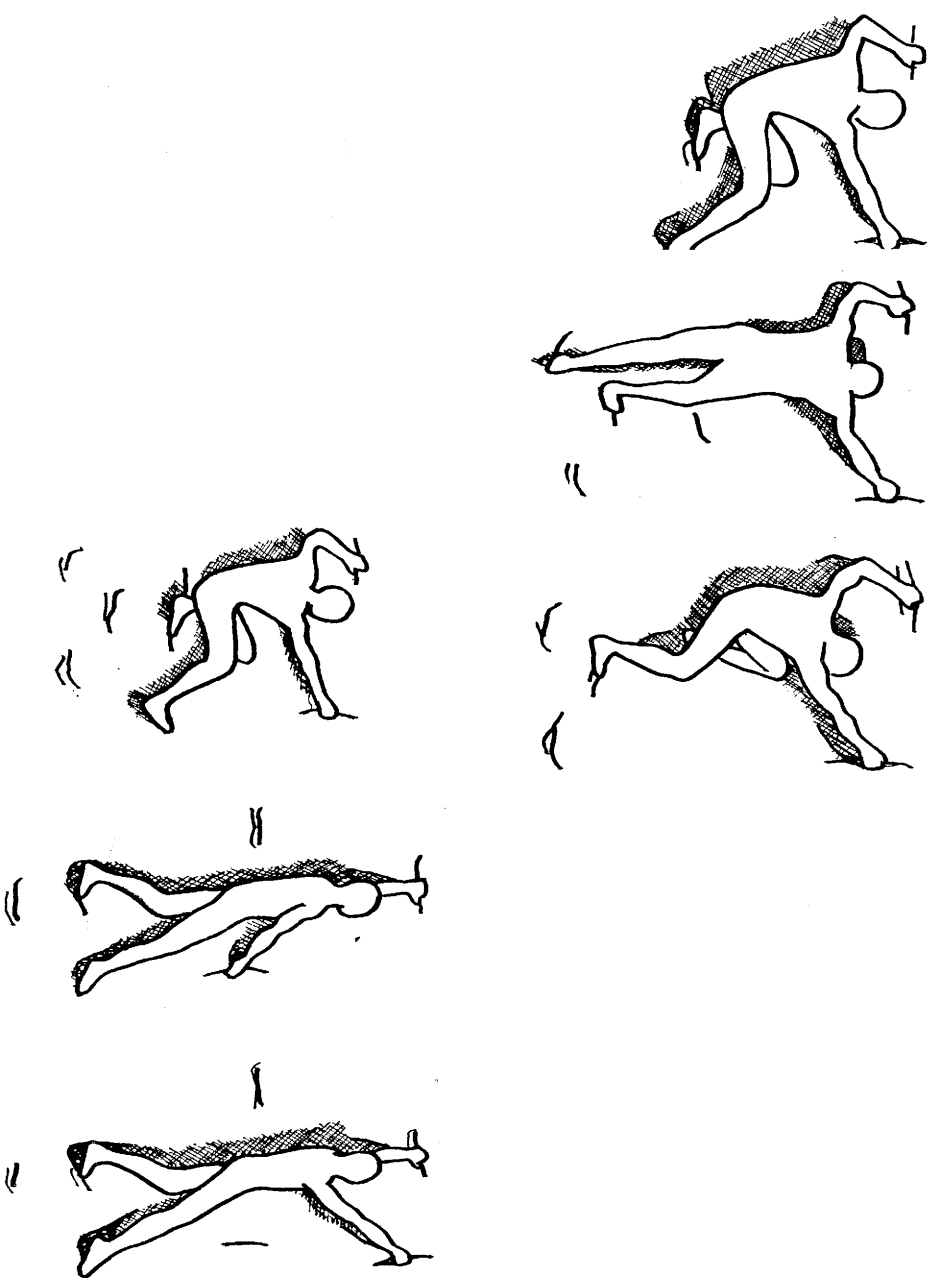
Passaggio misto



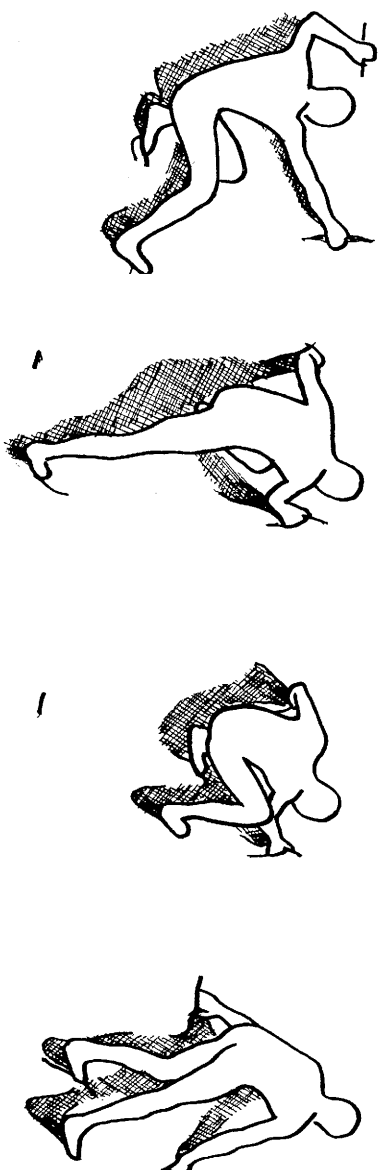
Düfler rovescia



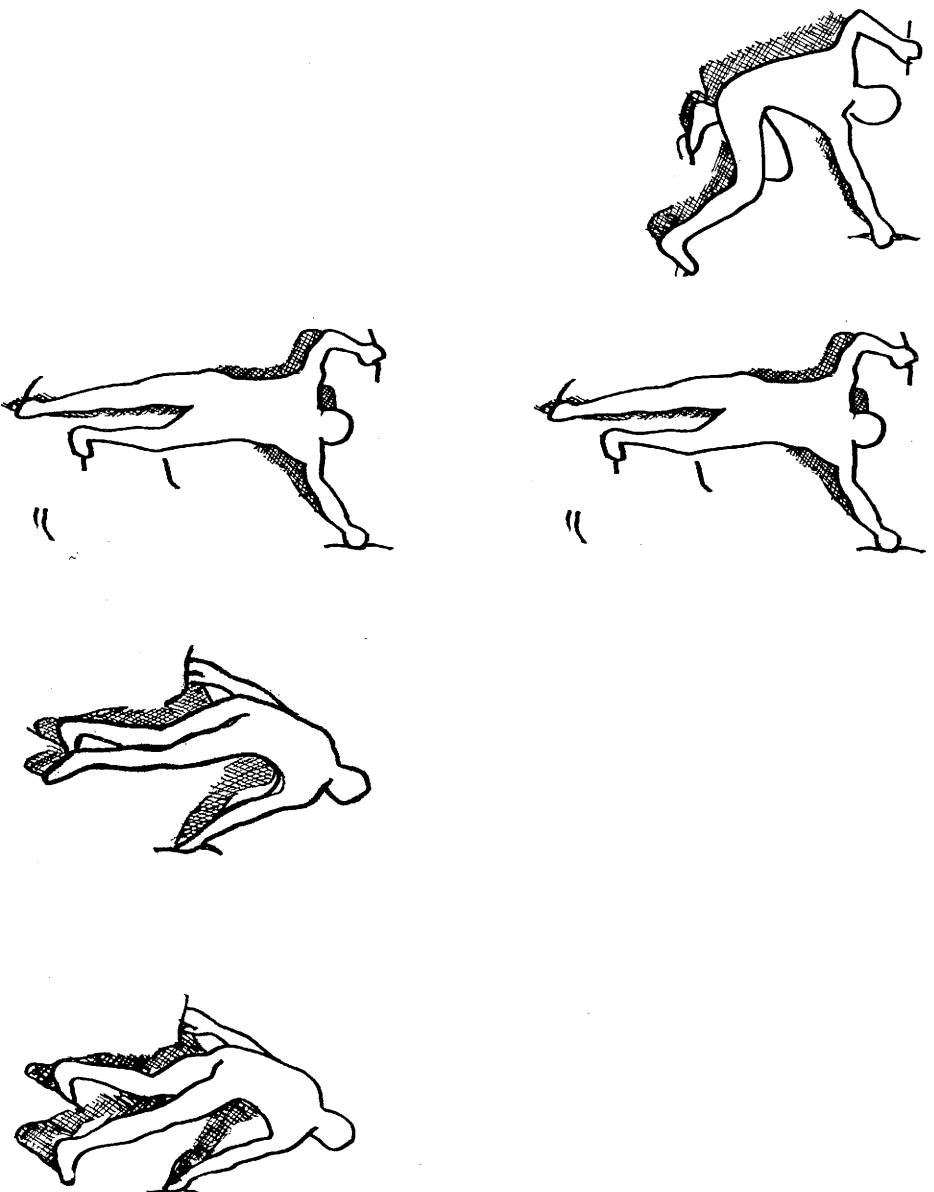
Progressione laterale sinistra



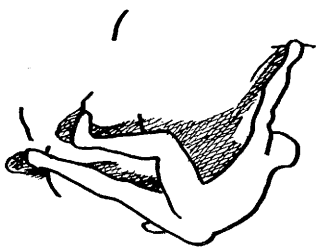
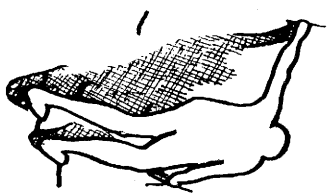
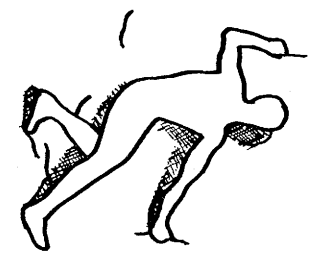
Progressione laterale con accoppiamento



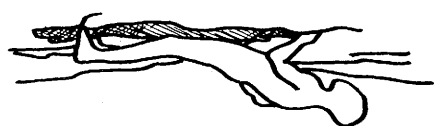
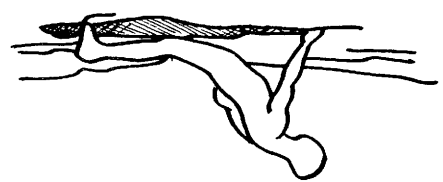
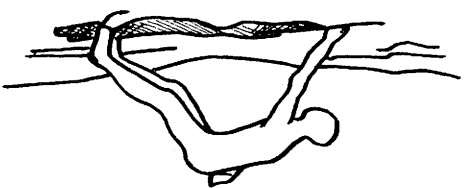
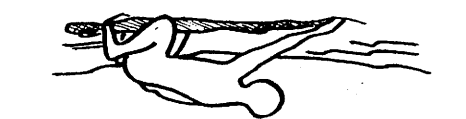
Progressione laterale eretta



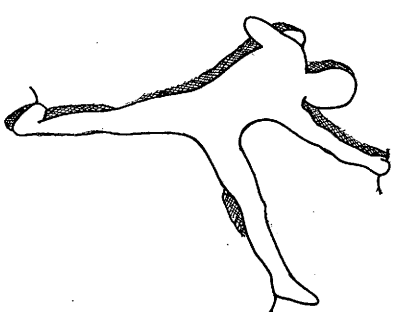
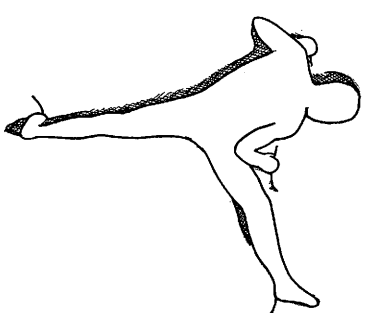
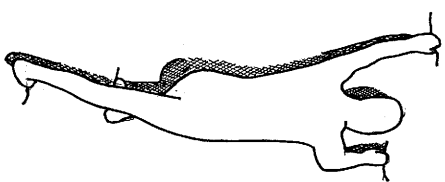
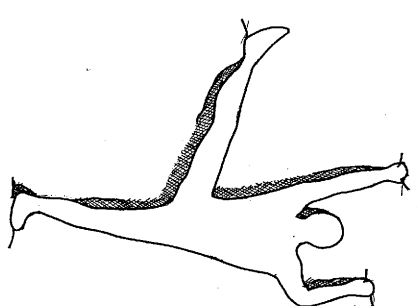
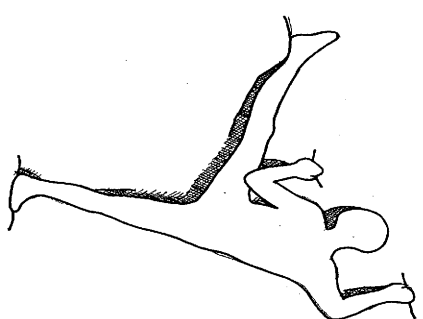
Progressione laterale alternata

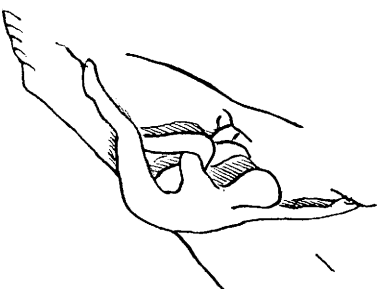
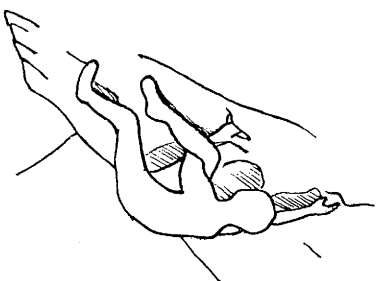
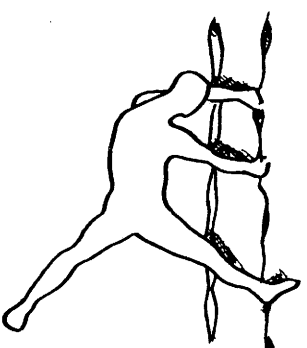
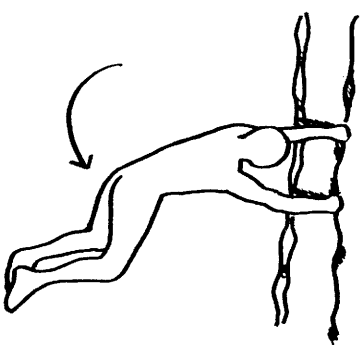
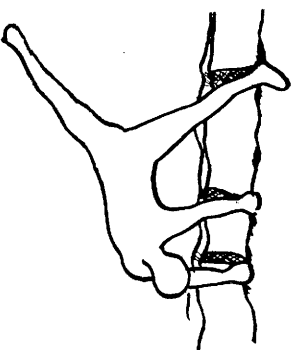


Lancio con oscillazione ad arco



Progressione con tallonaggio





Nello schema precedente sono raccolte tutte le differenti tecniche del metodo. Nei capitoli successivi cercheremo di approfondire gli argomenti nuovi e gli aspetti che si sono sviluppati successivamente alla prima edizione.

Per ottimizzare al meglio l'apprendimento consiglieremo di rispettare il più possibile la sequenza delle Progressioni esposte. Ciò vuol dire che anche la scelta del terreno deve essere adeguata alla difficoltà delle tecniche che si vogliono studiare. È capitato che, mancando il terreno adatto per impostare in modo corretto la Progressione fondamentale (per esempio, nelle strutture indoor sprovviste di muri o pannelli appoggiati in cui non è possibile utilizzare l'aderenza, oppure nelle faleisie prive di vie facili), alcuni abbiano ritenuto opportuno iniziare la pratica delle tecniche a partire dalla Progressione a triangolo, essendo questa generalmente più adatta al terreno verticale e strapiombante. Ciò instaura un limite nell'apprendimento che può essere evitato se non si saltano le tappe. Si consiglia, quindi, di trovare il modo di allestire le strutture adatte a tutti gli esercizi.

### Principi relativi al movimento degli arti

Ancor prima di mettere in pratica la Progressione fondamentale, è importante comprendere a fondo la relazione esistente tra il movimento degli arti e l'equilibrio del baricentro. Considerando lo spostamento degli arti a coppie, possiamo avere tre tipi di movimento:

- 1) **Incrociato**: braccio destro-gamba sinistra oppure braccio sinistro-gamba destra.
- 2) **Omologo**: contemporaneamente le due braccia o le due gambe.
- 3) **Omilaterale** (o ambio): braccio e gamba destri oppure braccio e gamba sinistri.

Il successivo schema 1 evidenzia come il movimento incrociato sul piano orizzontale sia il più vantaggioso. Infatti, eliminando due punti, il baricentro si trova già in equilibrio lungo la diagonale che collega gli altri due appoggi. L'equilibrio è stabile perché questi due punti, che sono in diagonale, determinano una base d'appoggio sufficientemente ampia. Su terreno verticale, invece, questo non è uno schema vantaggioso perché, nel momento in cui solleviamo i due arti, il baricentro non sarà più in equilibrio sulla base d'appoggio.

	sul piano orizzontale	sul piano verticale
0	0	0
X	X	X
0	0	0

schema 1

Sul piano orizzontale il movimento omologo è meno vantaggioso di quello incrociato (schema 2). Se eliminiamo, infatti, i due punti anteriori o posteriori il baricentro non è in equilibrio. Il movimento omologo consente, però, maggiore velocità (esempio, andatura al galoppo) e favorisce il movimento in verticale perché, in questo caso, il baricentro sarà sempre in equilibrio in appoggio sugli arti inferiori o appeso a quelli superiori.

	sul piano orizzontale	sul piano verticale
0	0	0
X	X	X
0	0	0

schema 2

Lo schema 3 mostra il movimento omilaterale (ambio), che è il meno vantaggioso. Infatti, sul piano orizzontale, se eliminiamo due punti d'appoggio (per esempio, sul lato destro) il baricentro non è in equilibrio. Possiamo certamente raggiungere una posizione d'equilibrio sui due punti di sinistra ricorrendo allo spostamento del baricentro, ma ciò è comunque più complicato rispetto alla situazione dello schema incrociato. E inoltre, se anche abbiamo raggiunto il punto d'equilibrio, saremo in una situazione più precaria perché non avremo una base d'appoggio ampia (il baricentro sarà in equilibrio instabile lungo un asse e non lungo una diagonale, come nel caso 1). Ciò si verifica ugualmente sul verticale: sarà difficile spostare il baricentro per raggiungere il punto d'equilibrio e, se anche lo raggiungiamo, non avremo una buona stabilità (base d'appoggio stretta).