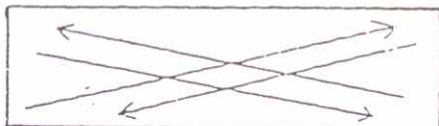


Variazioni di Spostamento

1. Corner to corner (Da angolo ad angolo)

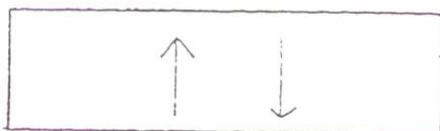
Definizione: Muoversi diagonalmente da un angolo della piattaforma all'angolo opposto.

Nota: Non scendete mai in avanti dallo Step.



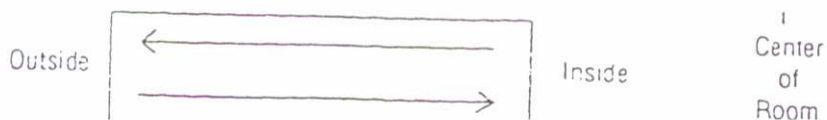
2. Over the top (Al di sopra della piattaforma)

Definizione: Spostarsi dalla parte frontale dello step alla parte posteriore dello step passando sopra la piattaforma.



3. Across the top (Attraverso la piattaforma)

Definizione: Muoversi dall'estremità esterna della step all'estremità interna o viceversa attraversando la piattaforma.



Passi

1. Lunges (Affondi)

Definizione: Un passo nel quale la gamba si distende completamente e contatta il suolo a fianco o dietro il corpo.

Esempio: **Affondo laterale (Side lunge)**

Approccio direzionale: From the top (Sulla piattaforma) fronteggiando l'estremità interna della piattaforma.

Esecuzione: Piede destro affonda e contatta il suolo sul lato frontale dello step, Piede destro ritorna sulla piattaforma, Piede sinistro affonda e contatta il suolo sul lato posteriore dello step, Piede sinistro ritorna sulla piattaforma.

Ciclo: 4 Battute.

Comandi: Affondo e ritorna, affondo e ritorna.

Nota: Gli affondi dovrebbero essere eseguiti solo da individui abili. Accertatevi che l'anca, il ginocchio, la caviglia ed il piede della gamba di supporto siano allineati. Benchè un affondo conduca con lo stesso piede all'inizio di ogni ciclo, lo stress meccanico è simile per ogni gamba e quindi non è necessario alternare la gamba che conduce.

Variazione.

1. Propulsioni. (Propulsions)

Definizione: Un passo nel quale entrambe i piedi si staccano dal suolo o dalla piattaforma nello stesso momento.

Esempio: **Over the top.**

Approccio direzionale: Di fianco (From the Side), fronteggiando l'estremità interna della piattaforma.

Esecuzione: Salire con il piede Destro, spingere e staccarsi dalla piattaforma con il piede Destro mentre il piede Sinistro prende il posto del Destro sulla piattaforma, il piede Destro contatta il suolo sul lato frontale dello Step, il piede sinistro esegue Tap Down sul lato frontale dello Step accanto al piede destro. Ripetere l'intero procedimento iniziando con il piede Sinistro.

Ciclo: 8 Battute.

Comandi: Su, Stacca, Scende, Tocca, Su, Stacca, Scende, Tocca.

Nota: Le Propulsioni sono passi ad alto impatto e dovrebbero essere eseguiti soltanto da partecipanti abili. Per ridurre lo stress muscolo scheletrico, non eseguite i passi con propulsione per più di 1 minuto alla volta.

Approcci misti.

Definizione: Combinare 2 o piu' approcci in una combinazione.

Esempio: T-Step (Passo a T)

Approccio direzionale: Da una estremità (From the end), combinato con A Cavalcioni (From Astride).

Esecuzione: Salire con il piede destro, salire con il piede sinistro, piede destro scende a cavalcioni sul lato frontale della piattaforma, piede sinistro scende a cavalcioni sul lato posteriore della piattaforma, salire con il piede destro, salire con il piede sinistro, scendere con il piede destro all'estremità della piattaforma, scendere con il piede sinistro all'estremità della piattaforma.

Ciclo: 8 Battute.

Comandi: Su, Su, A cavalcioni, A cavalcioni, Su, su, Scende, Scende.

Nota: Eseguire Tap down sull'ottava battuta per cambiare da single lead step a lead step alternato.