

PASSO AVANTI - PASSO INDIETRO



Passo avanti: la gamba posteriore spinge il corpo in avanti, mentre il piede anteriore si solleva (prima il tallone, poi la punta) quanto basta per non strisciare sul pavimento e poi si posa (prima il tallone, poi la punta) circa un piede più avanti. La gamba posteriore viene richiamata rapidamente ed il piede si poggia a terra con tutta la pianta, riprendendo la posizione di guardia, e mantenendo tra i piedi la stessa distanza iniziale.

Passo indietro: gli stessi movimenti del passo avanti, in ordine inverso.

Consigli: è bene che il passo avanti sia piccolo ed equilibrato, e che il richiamo della gamba posteriore sia rapido. Durante il passo avanti o indietro i piedi devono sollevarsi di poco, il baricentro deve restare alla stessa altezza, le spalle devono mantenersi sciolte e profilate, il braccio armato non deve oscillare.