

Introduzione

Esercizi:

1. Impugnatura

2. Approccio (memoria muscolare)

Pendolo

Rilascio

1. Impugnatura

Esercizio impugnatura senza boccia

Esercizio del pollice rilassato

Esercizio sostegno boccia e pendolo solo con pollice

1b. Bilanciamento

Esercizio base sul bilanciamento

Esercizio sulla posizione delle spalle

2. Approccio

Esercizio per i fingers

Esercizio di partenza

Esercizio di caduta (pushaway)

Esercizio del push-release-and-in

Esercizio del passo strisciato

Esercizio della linea di bilanciamento

Approccio a quattro passi

2b. Pendolo

Esercizio gravitazionale senza boccia

Esercizio gravitazionale con boccia

Esercizio verifica tensione muscolare

2c. Rilascio

Esercizio per sensibilità rilascio del pollice

Esercizio uscita pollice

Esercizio di rilascio ginocchio a terra

Esercizio di sgancio sulla linea di fallo

Esercizio di sgancio con scivolata sulla linea di fallo

Followthrough