

# Arrampicata sportiva: Serpente

**Grazie a questo esercizio i bambini imparano ad arrampicarsi lentamente e in modo sicuro. Eseguire i movimenti al rallentatore li rende più sicuri.**

Gli allievi si arrampicano al rallentatore sulla spalliera o sulla relativa struttura al rallentatore. Spostare lentamente il piede da un appoggio all'altro (una volta posato, il piede non deve più essere spostato), trasferire lentamente il peso del corpo sul piede in questione, tendere la gamba, passare alla presa successiva, ...



## Variante

A due. B segue A e cerca di percorrere la stessa via.

---

Fonte: [Educazione fisica, Volume 4, Fascicolo 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**