

# Arrampicata sportiva: Test d'arrampicata

In questo esercizio basato sull'autocontrollo, gli allievi imparano a mantenere la pancia vicino alla parete e a trasferire il peso del corpo sui piedi.

Gli allievi si arrampicano individualmente sulla spalliera accompagnati da un sottofondo musicale. Quando la musica si spegne devono restare nella posizione in cui si trovano e controllare che la pancia sia vicino alla parete e che tutto il loro peso sia sopportato dai piedi.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO