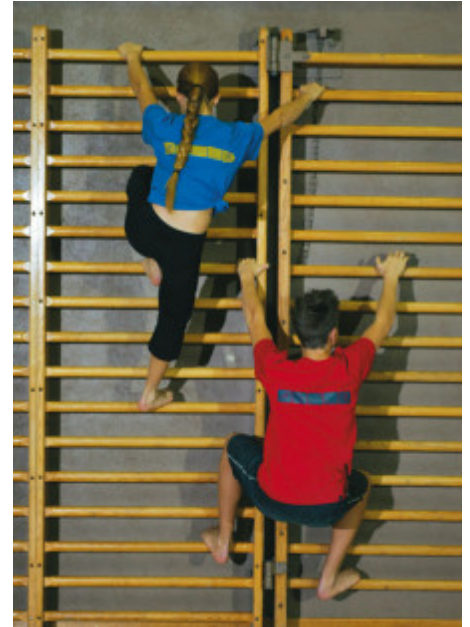


Arrampicata sportiva: Ressa in alta montagna

I bambini imparano a programmare in anticipo la presa successiva. L'esercizio è strutturato in modo tale che i partecipanti sono costretti a prestare attenzione ai compagni.

Arrampicarsi in modo disordinato. Tutti gli allievi si arrampicano in lungo e in largo sulla spalliera, rimanendo sempre in movimento e cercando abilmente di evitarsi.



Variante

Metà classe inizia la scalata a sinistra della spalliera, l'altra metà a destra. Entrambi i gruppi tentano di attraversarlo da una parte all'altra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP