Arrampicata sportiva: Preparazione – avvio – conclusione

Da alcuni anni, l'arrampicata sportiva conosce il «movimento standard» come tecnica di riferimento o movimento chiave. Qui presentiamo le diverse fasi e alcuni esercizi.

Preparazione – avvio – conclusione

Fonte: inserto pratico mobile, 71/2010, Hanspeter Sigrist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO