

Arrampicata a scuola – Bouldering: Attrezzi: Spalliere

Le spalliere possono essere utilizzate durante la fase di riscaldamento ma anche per allenare tecniche di arrampicata specifiche.

Riscaldamento

Gli allievi effettuano una traversata a zig zag alle spalliere. Senza interruzioni, toccano in alternanza il muro (sopra l'ultimo staggio) con un piede e il suolo con una mano.

Allenamento della tecnica

Movimenti complessi come ad esempio l'onda e la sua variante con una mano o con entrambe possono essere allenati alle spalliere.

Variante

Definire le prese e gli appoggi per i piedi, eventualmente con dei nastri (ad es. rosso per le mani, verde per i piedi).

v. anche esercizio: [L'onda](#)

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO