Arrampicata a scuola – Bouldering: Tecnica: L'onda

Uno spostamento rapido delle anche o del centro di gravità del corpo verso l'alto, seguendo il movimento di un'onda, permette di afferrare una nuova presa nel «punto morto» senza fornire grandi sforzi. Solo chi padroneggia questa tecnica riuscirà ad arrampicarsi in modo dinamico.

Descrizione del movimento

1. Fase di preparazione: gambe flesse (posizione della rana), braccia più o meno tese.
2. Fase principale: spingere con le gambe, spostamento verso l'alto seguendo il movimento di un'onda con le anche e con la pancia (è importante tendere le braccia il più a lungo possibile), cambio di presa nel «punto morto».
3. Fase finale: ammortizzare il movimento con una contrazione dei muscoli delle natiche e del tronco, spostare i piedi verso l'alto alla ricerca di una posizione di riposo.

Varianti

Più facile

- Esercitare prima il movimento a onda alle spalliere.
- Eseguire prima il movimento a onda con un'ampiezza ridotta alla parete d'arrampicata e senza cercare delle nuove prese: trovare una presa all'altezza del petto, spostare le anche lungo la parete d'arrampicata e lasciare brevemente la presa nel «punto morto» (o, più difficile, applaudire una volta).

Più difficile

- Afferrare una nuova presa con entrambe le mani nel «punto morto».
- Mettere una mano dietro la schiena e afferrare una nuova presa con l'altro nel «punto morto».
- Tenersi a delle prese piccole o afferrare delle prese di lato o da sotto.

v. anche esercizio: Dinamo

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO