

Arrampicata sportiva: Salita a slalom

Un esercizio che insegna ai bambini a scalare una via prescelta e a prestare attenzione ai compagni.

Diversi allievi si arrampicano liberamente sulle spalliere dove sono stati posti dei nastri o delle bandierine. La via può essere percorsa liberamente o seguendo un percorso predefinito.



Varianti

- Durante l'arrampicata puntare verso i nastri rossi.

più difficile

- Gli allievi iniziano la scalata da ambo le parti cercando di arrampicarsi il più abilmente possibile pur essendo l'uno di fronte all'altro.
- Scalare la parete incrociando le braccia o le gambe.
- Chi riesce ad effettuare una scalata a slalom utilizzando una sola mano, mentre l'altra sta dietro la schiena?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO