

Arrampicata – Preparazione: Uno sguardo ai piedi

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la percezione delle piccole possibilità di appoggio dei piedi. L'allievo deve osservare in modo prolungato i propri piedi.

Posare i piedi sulla parete senza far rumore e in modo preciso.



Variante

più difficile

Riempire gli appoggi dei piedi con sassolini o altri oggetti. Nulla deve cadere durante l'arrampicata.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO