

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Tecnica: Rotazione

Con il movimento di rotazione gli allievi ampliano il loro repertorio di movimenti e imparano a muoversi sulla parete d'arrampicata risparmiando le forze.

## Descrizione del movimento

1. **Fase di preparazione:** salire con la parte esterna del piede e girare le anche verso la parete; premere lievemente il piede della gamba più lontana dalla parete con quest'ultima o contro un appoggio per stabilizzare il corpo. Le braccia sono più o meno tese.
2. **Fase principale:** tendere la gamba e l'anca più vicine alla parete, ruotare la parte superiore del corpo verso l'interno (contrazione della muscolatura del tronco e dei muscoli flessori delle braccia) e cercare un'altra presa.
3. **Fase finale:** spostare i piedi verso l'alto e cercare una posizione che permetta di recuperare le forze in tutta tranquillità.

## Compiti

- Camminare davanti alla parete d'arrampicata in posizione accovacciata, afferrare una buona presa con entrambe le mani, ruotare piedi, ginocchia e anche e spingersi in alto in questa posizione.
- Immaginarsi di aver installato un faro sul proprio addome e ora osservare come illumina la parete parallelamente.
- Fermarsi un istante prima di afferrare la presa successiva, stabilizzare in particolare la muscolatura delle gambe e del tronco e fare un cenno agli allievi sotto di sé.

## Aiuti verbali

- «Ruota anche e spalle in direzione della presa che afferrai in questo momento!»
- «Se vuoi afferrare la prossima presa con la mano destra, devi ruotare l'anca destra all'interno in direzione della parete! Se vuoi afferrare la prossima presa con la mano sinistra devi ruotare l'anca sinistra all'interno verso la parete!»

**Osservazione:** per eseguire questo esercizio la pendenza della parete d'arrampicata deve essere di 90-110 gradi e le prese devono essere di grandi dimensioni.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO