

Arrampicata a scuola – Bouldering: Tecnica: Con un braccio solo

Questo esercizio si svolge con una mano sola. Per questo è molto impegnativo e si presta soprattutto per gli allievi più avanzati.

Gli allievi collocano una mano sulla schiena e cercano di arrampicarsi con una mano sola. Consiglio: mantenere le gambe divaricate.

Variante

Più difficile

Per continuare, spostare il peso solo su una gamba. Spingere il piede dell'altra gamba contro la parete.

Osservazione: usare una parete verticale o a strapiombo, appigli grandi a poca distanza tra di loro.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO