

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Attrezzi: Sbarra

L'installazione della sbarra permette di effettuare diversi esercizi di arrampicata. I compiti possono essere definiti dall'insegnante o dagli allievi.

Gli allievi si arrampicano alle sbarre in modo libero o seguendo delle istruzioni. Questo esercizio può anche essere proposto durante la fase di riscaldamento.

**Osservazione:** una singola struttura che può essere completata con un massimo di cinque sbarre una sopra l'altra.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO