

Arrampicata a scuola – Bouldering: Attrezzi: Parallele

Numerosi attrezzi possono sostituire una parete d'arrampicata. Le parallele offrono diverse possibilità di acquisire le basi di questa disciplina.

Avanzare sotto le parallele aggrappandovisi. Più facile: posare i talloni sugli staggi. Più difficile: appoggiare la punta dei piedi contro la parallela. È necessario tendere il corpo per evitare che i piedi scivolino. La traversata diventa più facile se viene effettuata con la testa in avanti.

Varianti

- Arrampicarsi sulle parallele e spostarsi rimanendovi in equilibrio.
- Effettuare degli «8» attorno agli staggi.

più difficile

- Eseguire i compiti elencati in precedenza fissando gli staggi ad altezze diverse.

Materiale: da tre a cinque parallele, tappeti

→ v. anche esercizio «[Staffetta alle parallele](#)»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO