

Arrampicata a scuola – Bouldering: Attrezzi: Canestro

Se si appende il canestro alla parete di arrampicata può essere utilizzato come postazione di rafforzamento muscolare.

Gli allievi si arrampicano alla parete e si aggrappano alla struttura metallica del canestro effettuando delle trazioni.

Osservazione: verificare che la struttura del canestro sia sufficientemente solida. Disporre un tappetone sotto l'installazione.

Materiale: tappetone, canestro

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO