

Arrampicata a scuola – Bouldering: Tecnica: Cicogna

«La cicogna» è un esercizio importante per imparare l'arrampicata «economica». La gamba di appoggio è tesa ciò che permette di spingere il baricentro ogni volta oltre il punto d'appoggio dei piedi e di sgravare le braccia dal carico.

Descrizione del movimento

Gli allievi cercano di rimanere in piedi su un solo piede, come una cicogna. Fanno in modo che il baricentro del corpo sia al di sopra del punto di appoggio del piede o che la gamba di appoggio sostenga la maggior parte del peso. Le braccia servono unicamente a mantenere l'equilibrio.

Compiti

- Rimanere sulla punta di un solo piede.
- Assumere la posizione della cicogna, chiudere gli occhi e percepire quali sono i muscoli contratti.
- Afferrare solo delle prese all'altezza delle anche.
- Assumere la posizione della cicogna, restare in equilibrio con una mano sola.
- A indica a B i punti d'appoggio per i piedi (idem come l'esercizio «Zeig mir den nächsten Griff»).

Osservazione: la pendenza della parete non deve superare i 90 gradi.

v. anche esercizio: [Mostrami la prossima presa](#)

Fonte: [Kümin, Ch., Kümin, M., Lietha, A. \(1997\). Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag / SVSS.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO