

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Cooperare: Mostrami la prossima presa

Questo esercizio non è solo impegnativo per gli allievi che lo eseguono, ma rappresenta una vera e propria sfida anche per la capacità di immaginazione di chi indica le prese.

La persona A indica con un bastone la prossima presa che deve afferrare la persona B. La persona B cerca di raggiungere la presa indicata spostando con abilità la tensione del corpo (gli appigli per i piedi possono essere scelti liberamente). Se ci riesce deve stabilizzarsi e lasciar andare una mano. Non appena la persona A mostra nuovamente una presa deve ricominciare l'arrampicata.

Agli allievi questo esercizio piace molto perché anche chi indica le prese è coinvolto nell'arrampicata perché deve cercare di trovare una presa che possa essere raggiunta dal compagno.

## Variante

Invece delle prese si possono indicare gli appigli per i piedi.

**Materiale:** bastone da unihockey o da ginnastica

v. anche esercizio: [La cicogna](#)

---

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