

Arrampicata a scuola – Bouldering: Sfide: Il mio raggio d'azione

Questo esercizio dà delle indicazioni sulle capacità individuali degli allievi. Questi ultimi devono afferrare delle prese lontane nelle quattro direzioni.

Gli allievi cercano di afferrare la presa più lontana (a sinistra, destra, in alto, in basso) senza perdere l'equilibrio.

Variante

Da un punto definito toccare il maggior numero di prese possibili.

Più difficile

Toccare il maggior numero di prese possibile con il piede.

Osservazione: Une grande prise au minimum par élève.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO