

Arrampicata a scuola – Bouldering: Tecnica: Dinamo

Con questo esercizio gli allievi imparano la più impegnativa e spettacolare tecnica di arrampicata, che richiede molta forza e precisione.

Descrizione del movimento

1. **Fase di preparazione:** salire sulla parete il più in alto possibile con entrambi i piedi > posizione a rana. Le braccia sono più o meno tese.
2. **Fase principale:** concentrarsi sulla presa che si desidera raggiungere, spingersi con molto slancio con le gambe verso l'alto, come per l'esercizio «L'onda» accelerare il movimento con le anche e la pancia vicino alla parete, nel punto di cambiamento di direzione del movimento («punto morto») darsi un forte slancio e afferrare con decisione la presa desiderata.
3. **Fase finale:** assorbire il movimento raccogliendo le gambe, appoggiare subito i piedi sugli appigli e trovare una posizione comoda in cui recuperare le forze.

Osservazione

- **Premessa:** la pendenza della parete deve essere superiore a 90 gradi per evitare di urtarla con le ginocchia. Se si opta per degli appigli iniziale e finale di grandi dimensioni il processo di apprendimento risulta nettamente facilitato.
- **Informazione:** l'esercizio «Dinamo» può provocare degli infortuni alle spalle. Gli allievi che presentano problemi alle spalle o di artrosi non devono eseguire questo esercizio

v. anche esercizio: [L'onda](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO