

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Riscaldamento: Staffetta alle parallele

Durante questo esercizio, gli allievi alternano spostamenti in piedi e spostamenti in posizione carponi, scalate verticali e scalate orizzontali.

Gli allievi percorrono i primi 5-10 metri in posizione carponi, passano sotto due parallele aggrappandovisi (è più difficile con i piedi in avanti), corrono in direzione della parete d'arrampicata e vi si arrampicano fino a toccare con un piede una demarcazione. Ridiscendono, corrono fino al punto di partenza e danno il cambio al compagno successivo toccandogli la mano.

v. anche esercizio: [Parallele](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO