

Arrampicata a scuola – Bouldering: Introduzione semplice

Negli ultimi anni la popolarità nell'arrampicata senza corda a un'altezza che permette ancora di scendere in sicurezza è andata aumentando. Il bouldering è ideale per l'educazione fisica. Per quanto concerne la sicurezza occorre seguire però alcune regole.

Il termine bouldering è stato coniato a partire da «boulder», che significa roccia in inglese. Questa disciplina consiste nell'arrampicarsi a un'altezza ridotta dal suolo al fine di poter scendere in qualsiasi momento su tappetini speciali. Ci si arrampica su piccole rocce, alla base di pareti più elevate oppure, per esempio nell'educazione fisica, su una parete da arrampicata indoor. Il bouldering è una disciplina a sé stante dell'arrampicata sportiva. Oltre a forza e tecnica, richiede anche una buona percezione dei propri movimenti.



Consigli

- Riscaldarsi bene.
- Chi non si arrampica, aspetta dietro il tappeto.
- Non è consentito arrampicarsi uno sopra l'altro.
- Non è permesso superare con i piedi l'altezza massima prestabilita.
- Prestare attenzione affinché non vi siano persone o oggetti nella zona dove si scende con un salto. Mantenere la zona di discesa sempre libera. Nessuno rimane sui tappetini.
- Aumentare il livello di difficoltà in modo graduale e non salire troppo in alto.

→ [Esercizi: Arrampicata bouldering](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO