

Arrampicata a scuola – Bouldering: Riscaldamento: A zig zag sulla parete d'arrampicata

Gli spostamenti a zig zag di questo esercizio obbligano gli allievi a percorrere parecchi metri sulla parete d'arrampicata. Un esercizio ideale per iniziare.

Appendere dei nastri colorati o incollare degli adesivi circolari colorati a zig zag sulla parete d'arrampicata. Gli allievi si spostano da un punto all'altro e ogni volta le toccano con una mano o con un piede.

Varianti

- Toccare le demarcazioni colorate collocate più in alto con il piede e quelle disposte più in basso con la mano.
- La metà degli allievi inizia dalla parte sinistra della parete, l'altra dalla parte destra. Gli alunni s'incrociano al centro. È vietato rimanere fermi a lungo nella stessa posizione.
- A parte da due a cinque secondi prima di B e cerca di prenderlo. A segue B e utilizza le stesse prese e gli stessi appoggi per i piedi.
- Eseguire il percorso sotto forma di staffetta.

Materiale: adesivi circolari colorati di grandi dimensioni o nastri (ev. un colore per le prese e un altro per gli appoggi per i piedi), musica

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO