

Arrampicata sportiva – Fase principale: Una mano aiuta l'altra

Durante questo esercizio l'allievo allena la trazione con entrambe le mani. La mano di sostegno allenta il movimento di trazione e riduce il rischio di effettuare una trazione con un braccio solo e dispendiosa a livello energetico.

Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere sulle sbarre parallele, la spalliera o la parete d'arrampicata. La mano di sostegno non deve lasciare troppo presto la presa ma afferra per prima la presa successiva una volta raggiunta l'altezza della trazione.



Varianti

- Esercitare una trazione al rallentatore con entrambe le braccia. Il compagno comunica quando la mano di sostegno deve afferrare la presa successiva.

più difficile

- Esperienza inversa: allontanare volontariamente la mano di sostegno dalla presa anche nei passaggi difficili..

Fonte: inserto pratico mobile, 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO