

Sport e handicap – Compensazione: Percorso di arrampicata

L'arrampicata può essere interpretata in diversi modi: salendo su una pertica oppure tirandosi in avanti alle corde con un peso supplementare. È possibile rendere questo esercizio una sfida per tutti adattando la situazione individualmente.

Gli allievi si arrampicano su una pertica verticale o orizzontale. Per gli allievi che si arrampicano in orizzontale, fissare una corda alla spalliera oppure alle sbarre. In questo modo è possibile tirarsi mentre si è seduti sulla sedia a rotelle, su un pezzo di tappeto o uno skateboard.

Un compagno si attacca alla sedia a rotelle e si fa trascinare come un freno. Chi riesce a raggiungere per primo una determinata distanza/ altezza?



Variante

- L'allievo che si arrampica in orizzontale è un orologio umano. Non appena ha finito di percorrere la distanza prestabilita, gli altri arrampicatori sulle pertiche si fermano e confrontano il livello raggiunto.

Osservazione: una ruota di sostegno dietro alla sedia a rotelle impedisce di cadere indietro.

Materiale: corde, pertiche, pezzi di tappeto, skateboard

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO