

Arrampicata a scuola – Bouldering: Riscaldamento: Staffetta con mollette

Questa forma di staffetta migliora la forza e l'abilità ed è un'ottima messa in moto fisica e mentale da proporre prima di una lezione di arrampicata.

Gli allievi percorrono i primi 5-10 metri carponi (schiena o addome rivolto al suolo), superano due o quattro parallele fissate a diverse altezze, saltano su un tappeto in gomma piuma collocato sotto la parete d'arrampicata, iniziano a scalarla fino a toccare una campanella. Al suono della campanella, parte il secondo giocatore. Il primo allievo si sposta poi lateralmente verso una corda a cui sono appese delle mollette da bucato e ne appende una alla sua maglietta. Dopodiché percorre ancora due o tre metri di lato e appende la sua molletta ad una seconda corda. Anche sulla via del ritorno bisogna assumere la posizione carponi.

Informazioni metodologiche

- Attribire un percorso di una larghezza di 3-4 metri per ogni gruppo. Da 2 a 4 gruppi possono gareggiare simultaneamente a seconda della larghezza della parete di arrampicata.
- Appendere un numero di mollette equivalente a tre passaggi per allievo.
- Per la seconda manche (rivincita) sia la campanella che le corde vengono appese altrove.

Materiale: paletti, parallele, tappetone, campanella, corda per saltare, mollette da bucato, 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