

# A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: La parete nord dell'Eiger

I bambini in questo esercizio diventano degli scalatori temerari e si fissano come obiettivo di raggiungere la vetta della parete nord dell'Eiger.

Fissare un tappetone alle spalliere e con l'aiuto di una corda legata ad uno staggio i bambini possono arrampicarsi sulla parete.



## Variante

L'esercizio può essere eseguito anche ad una parete d'arrampicata o ad una scala svedese.

Materiale: tappeto morbido, spalliere, corda.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO