

Attrezzi – Spalliere: Parete d'arrampicata

Questo esercizio serve a familiarizzarsi con le spalliere. L'obiettivo è di fare delle esperienze di arrampicata.

La spalliera è un attrezzo che permette di diversificare gli esercizi di arrampicata. Ad esempio: scalare la prima spalliera, attraversare la seconda e poi scendere, piolo dopo piolo, verso il basso. In seguito ricominciare lo stesso percorso dalla terza spalliera.



Varianti

Più difficile

- Arrampicarsi con la schiena rivolta verso le spalliere.
- Arrampicarsi con una mano, con l'altra tenere una palla.
- Fissare dei nastri colorati ai pioli delle spalliere: i nastri rossi possono essere toccati solo con i piedi, quelli blu con le mani e quelli verdi con il sedere.

Materiale: nastri colorati



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO