Arrampicata a scuola – Bouldering: Sfide: Difficoltà crescente

Questo esercizio può essere svolto durante una lezione introduttiva all'arrampicata. L'obiettivo è l'esecuzione di diversi compiti impegnativi.

Tutti gli allievi si trovano sulla parete d'arrampicata e cercano di eseguire diversi compiti al segnale dell'insegnante:

- Tenersi solo con il piede destro e la mano sinistra.
- Tenersi con il piede sinistro e la mano sinistra.
- Tenersi solo con le mani.
- Tenersi solo con una mano.
- Tenersi slo con i due piedi (v. immagine).

- Ruotare attorno all'asse trasversale (filmato)

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO