

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Cooperare: Alla cieca

Questo esercizio è ideale per migliorare la percezione durante l'arrampicata. Togliendo il senso della vista, si presta più attenzione agli altri organi sensoriali. L'esercizio comporta però anche una componente sociale, ovvero la guida responsabile.

L'allievo A si arrampica e ha gli occhi bendati ed è guidato da B. Siccome gli ordini «destra», «in alto a sinistra» o «più in alto» non sono sempre univoci, si raccomanda di immaginarsi che il bacino è il centro di un quadrante di orologio. Gli ordini sono dunque dati come segue: «portare il piede destro verso le cinque» oppure «spostare la mano sinistra alle undici».

## Varianti

### Più facile

- L'allievo B porta la mano o il piede di A all'appiglio.

### Più difficile

- B non dà più indicazioni, ma è comunque responsabile affinché ad A non succeda nulla

**Materiale:** mascherine o un nastro per coprire gli occhi

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO