

Arrampicata sportiva: Imitare i movimenti

In questo esercizio un allievo mostra, l'altro imita. Lo scopo è di imparare ad osservare e a capire i movimenti nel loro insieme.

Mostrare più volte consecutivamente delle brevi sequenze di movimento senza commentarle, affinché il compagno possa imitarle.



Varianti

- Un allievo inizia l'arrampicata, un compagno lo segue da vicino afferrando esattamente le stesse prese.

più difficile

- Introdurre dei dettagli durante la dimostrazione (ad esempio sottolineare il fatto che i piedi vanno posati lentamente sugli appoggi). I dettagli devono essere imitati alla perfezione.

Concentrazione più che coraggio – Possedere una buona tecnica di arrampicata significa sintonizzare perfettamente l'ambito mentale con quello fisico. Arrampicarsi nel modo più sicuro possibile e con il minimo dispendio di energia non dipende soltanto dalla tecnica utilizzata ma anche da un'attenta pianificazione. L'accento non viene posto sul «coraggio» o sul «come superare sé stessi» ma piuttosto su concetti ben impostati ed orientati che incrementano la capacità di concentrazione. E questo è un aspetto metodico da tenere in grande considerazione anche nelle sedute di allenamento o durante le lezioni con i bambini.

Fonte: inserto pratico mobile, 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO