

Arrampicata sportiva: Filo di lana

In questo esercizio gli allievi imparano a scalare la via prescelta sulla spalliera. Devono inoltre prestare attenzione a che la distanza che separa il corpo dalla parete non superi i due palmi di mano.

Ogni gruppo composto di quattro allievi sceglie un colore e con dei fili di lana del colore in questione traccia la propria via sulla «parete». I bambini si arrampicano lungo il loro percorso mantenendo sempre l'ombelico all'altezza del filo. La distanza che separa il corpo dalla parete non deve superare i due palmi di mano.



Varianti

più difficile

- Arrampicarsi incrociando le braccia e/o le gambe.
- Arrampicarsi utilizzando solo la punta delle dita o soltanto due dita, oppure afferrando i pioli dal basso.

Fonte: [Educazione fisica, volume 3, fascicolo 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO