

Arrampicata sportiva – Formazione e perfezionamento: Relax!

Grazie a questo esercizio gli allievi esercitano il rilassamento volontario. Ogni nuova presa diventa un potenziale punto di riposo.

Decidere le prese e lasciare che gli allievi assumano una posizione di riposo. Dopo lo spostamento del baricentro, assumere una posizione del corpo che comporti il minor dispendio di energia possibile e respirare profondamente.



Varianti

- Ad ogni nuova presa assumere una posizione di riposo.

più difficile

- Itinerario d'allenamento: ogni presa diventa un punto di riposo, impara a valutare dove puoi recuperare le forze!

Recuperare le forze ad ogni presa – Ogni nuova presa rappresenta un punto dove recuperare le forze. Ma solo se il corpo viene mantenuto in equilibrio e non è sostenuto da un braccio irrigidito. Come nella fase di preparazione, anche nella fase finale è molto importante effettuare dei movimenti precisi con i piedi e con le mani ed assumere una posizione del corpo corretta al momento di caricare la presa. Gli esercizi «Uno sguardo ai piedi», «Come una scimmia», «Scelta dell'appoggio» e «Elicottero» dovrebbero essere introdotti anche in questa fase.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO