

Arrampicata sportiva: Scegliere una via

Durante questo esercizio si insegna agli allievi a collegare ogni singola presa con la via da percorrere. Inoltre s'impara a distinguere fra appoggi per i piedi e prese per le mani.

Stabilire nero su bianco la via da percorrere e la sequenza da seguire (alla spalliera o alla parete d'arrampicata), poi mettere in pratica il piano appena tracciato.



Varianti

- Paragonare quanto disegnato sullo schizzo con quanto eseguito realmente. Assegnare un punto dopo ogni presa corretta.

più difficile

- Aggiungere sullo schizzo da quale parte si carica la presa.

Materiale: foglio e pennarelli

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 Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO