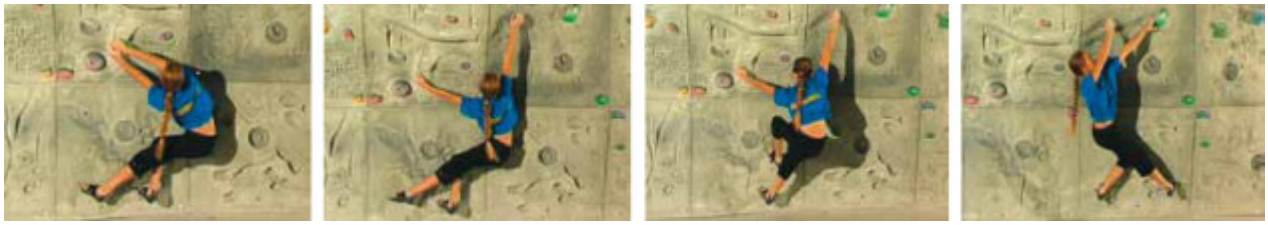
Arrampicata – Preparazione: Come una scimmia

Questo esercizio mira a che l'allievo si arrampichi utilizzando le prese con le braccia tese. Bisogna testare diverse posizioni e cercare di eseguire il minor numero di movimenti possibili.

Attraversare la parete d'arrampicata o la spalliera. Gli allievi non devono mai piegare le braccia e si spostano grazie alle rotazioni del corpo.



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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO