

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Tecnica: La rana

Grazie al movimento «a rana», gli allievi imparano ad evitare le zone in cui non ci sono delle prese adatte e ad afferrarne di buone più lontano e più in alto.

## Descrizione del movimento

1. **Fase di preparazione:** iniziare appoggiando i piedi il più in alto possibile e assumere la posizione a rana. Le braccia sono più o meno tese.
2. **Fase principale:** spingere con le gambe e andare a cercare una nuova presa.
3. **Fase finale:** spostare i piedi verso l'alto e cercare una posizione che permetta di recuperare le forze in tutta tranquillità.

## Varianti

### Più facile

- Esercitare alle spalliere la spinta verso l'alto dalla posizione a rana
- Davanti alla parete d'arrampicata disporsi in posizione raccolta o posizione a rana e afferra una buona presa.
- Da questa posizione spingersi poi verso l'alto.

### Più difficile

- Nella posizione a rana cercare di lasciar andare una mano.
- Contare il numero di «trazioni a rana» necessarie per scalare la parete.
- Cercare di scalare la parete con il minor numero di trazioni.
- Per la presa successiva mettere una mano dietro la schiena.
- Afferrare una presa che si trova di lato o sotto di sé.

---

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO