

# Arrampicata sportiva- Preparazione: Elicottero

Grazie a questo esercizio gli allievi migliorano la precisione a livello di passi. Attenzione: occorre spostare il piede vicino all'appoggio successivo e poi posarlo lentamente.

Indicare gli appoggi da utilizzare e far collocare il piede. Il movimento va ripetuto fino ad ottenerne un'esecuzione precisa. In seguito indicare un nuovo appiglio. Spostare il piede vicino all'appoggio successivo e poi posarlo lentamente.



## Varianti

- Spostare velocemente il piede fino all'appoggio ma poi collocarlo con cautela. Utilizzare la seguente metafora: «come un elicottero che si avvicina velocemente ma che poi atterra delicatamente».

## più difficile

- Eseguire diversi esercizi di collocamento preciso dei piedi in passaggi difficili.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO