

Arrampicata sportiva – Fase principale: Imparare a dosare

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a calcolare meglio la durata della trazione e l'apporto di forza necessario per raggiungere la presa.

Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere. Lasciar valutare la durata della trazione e la distanza della presa. Al termine della fase di trazione fare una pausa prima di afferrare la presa successiva. Questa deve essere raggiunta con il braccio disteso.



Variante

Esperienza inversa: esercitare volontariamente una trazione sempre più lontana per afferrare l'appiglio previsto con il braccio piegato.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO