

# Arrampicata sportiva – Fase principale: Lavoro da certosino

In questo esercizio gli allievi migliorano la precisione delle prese. Con o senza aiuto, l'allenatore insegna loro a osservare meglio ogni presa.

Evidenziare molte prese di forme diverse sul quadro svedese o la parete d'arrampicata. Afferrare le prese lentamente e in modo preciso.



## Varianti

- Spiegare dove e come possono essere afferrate al meglio le diverse prese e l'importanza dell'inserimento del pollice.

## più difficile

- Carichi di presa veloci e precisi (afferrare le prese velocemente).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO