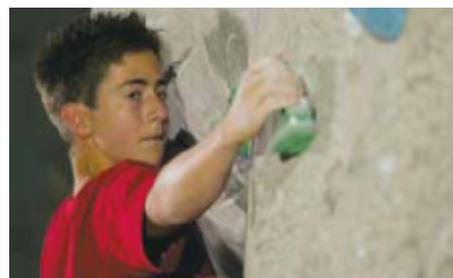


# Arrampicata sportiva – Formazione e perfezionamento: Chi va piano, va sano...

L'obiettivo dell'esercizio è che l'allievo migliori la fase di bloccaggio. È importante sin dall'inizio riuscire a risparmiare energia nel caricare la presa.

Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere. La nuova presa viene caricata lentamente.



## Varianti

- Le prese sono leggermente aperte e devono quindi essere caricate con prudenza per evitare che si stacchino improvvisamente.

## più difficile

- Per avanzati: prima di caricare la presa toccarla per due o tre secondi assumendo già la posizione corretta.

**Recuperare le forze ad ogni presa** – Ogni nuova presa rappresenta un punto dove recuperare le forze. Ma solo se il corpo viene mantenuto in equilibrio e non è sostenuto da un braccio irrigidito. Come nella fase di preparazione, anche nella fase finale è molto importante effettuare dei movimenti precisi con i piedi e con le mani ed assumere una posizione del corpo corretta al momento di caricare la presa. Gli esercizi «Uno sguardo ai piedi», «Come una scimmia», «Scelta dell'appoggio» e «Elicottero» dovrebbero essere introdotti anche in questa fase.

Fonte: inserto pratico mobile 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO