

# Arrampicata sportiva – Formazione e perfezionamento: Restare sciolti

Durante questo esercizio i partecipanti imparano a scrollare correttamente il braccio. Un movimento che permette alla muscolatura dell'avambraccio di recuperare più rapidamente.

Decidere le prese. Dopo aver spostato il baricentro assumere una posizione di riposo e scrollare il braccio che ha eseguito la trazione.



## Varianti

- Scegliere due prese. Scrollare alternativamente il braccio destro e sinistro.

## più difficile

- Per avanzati: itinerario d'allenamento: scrollare in modo marcato ad ogni nuova presa il braccio che ha eseguito la trazione.

**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**