

Arrampicata – Preparazione: Biiip!

L'esercizio permette all'allievo di controllare se la mano scrollata si trova sull'ultimo appiglio. La seconda mano accompagna la fase di preparazione e favorisce lo spostamento del baricentro.

Arrampicata libera sulla parete lungo una via scelta individualmente.
Riportare la mano scrollata sull'ultimo appiglio. Chi assicura grida «biiip» quando il compagno impegnato nella scalata commette un errore.



Variante

Esperienza inversa: portare la mano scrollata dietro la schiena. Per lo spostamento del baricentro e l'appoggio dei piedi su nuovi appigli è disponibile un solo punto di sosta.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO