

# Arrampicata sportiva: Un appiglio dietro l'altro

Questo esercizio insegna ai bambini a rispettare la sequenza di prese decisa in precedenza. Inoltre imparano ad arrampicarsi con strutture predefinite.

Contrassegnare con del nastro adesivo una sequenza di appoggi per i piedi.



## Varianti

- I ragazzi definiscono la loro propria via.

## più difficile

- Salire sulla presa con un solo piede. Gli allievi devono incrociarsi fra di loro.
- Aggrapparsi ai pioli dal basso.

Fonte: [Educazione fisica, Volume 4, Fascicolo 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO