

Arrampicata sportiva – Fase principale: Espirare

Espirare in modo consapevole accompagna il movimento di trazione. Questo esercizio funge da «segnale di comando» per la trazione.

Stabilire le posizioni delle prese e l'appiglio da raggiungere.
Accompagnare la fase di trazione espirando profondamente.



Varianti

- Il compagno stabilisce (ad esempio pronunciando dei numeri) quando bisogna esercitare la trazione.

più difficile

- Al termine della fase di preparazione respirare profondamente, eseguire poi la fase di trazione espirando profondamente anche nei passaggi difficili.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO