Arrampicata sportiva – Preparazione: Scelta dell'appoggio

In questo esercizio si deve cercare di spostare un piede solo se prima viene alleggerito dal carico con un adeguato spostamento di baricentro.

Contrassegnare numerosi appoggi per i piedi sulla spalliera o sulla parete d'arrampicata. I piedi vanno posati a partire da una posizione stabile. Scrollare ogni volta il piede libero prima di caricarlo nuovamente sull'appoggio successivo. In seguito, posare il piede e spostare il baricentro.

Variante

Insegnare dove si può posare il piede alleggerito dal carico. Esplorare lo spazio di movimento del piede libero tenendo in considerazione l'attuale posizione d'arrampicata.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO