

Arrampicata sportiva: Competizioni piene di creatività

Grazie a questo esercizio dai toni ludici, i partecipanti riescono a rappresentarsi meglio il movimento da eseguire e migliorano la capacità di equilibrio.

Contrassegnare la presa iniziale e quella finale. Applicare delle strisce di nastro adesivo su entrambi gli avambracci. Prima di afferrare una presa contrassegnarla con il nastro adesivo. In che modo? La mano libera stacca una striscia di nastro dall'avambraccio opposto e l'applica vicino alla presa, la quale va afferrata soltanto con la mano che l'ha contrassegnata. Raggiungere l'obiettivo prefissato utilizzando il minor numero possibile di prese.



Varianti

più difficile

Agli attrezzi, contrassegnare in modo approssimativo la via prescelta per costringere gli allievi ad intraprendere la strada più lunga e ad affrontare dei tratti difficili.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO