

Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Tecnica: Spingere con decisione sulle gambe e tirare con le braccia

Le brave arrampicatrici e i bravi arrampicatori coordinano in maniera efficiente il lavoro delle gambe e delle braccia, così da spostare il baricentro in conformità a quanto richiesto dal movimento.

Il teatrino delle scimmie



Bambini e giovani sono in grado di avviare i movimenti dalle gambe e dalle anche.

I bambini e i giovani arrampicano con le braccia il più possibile distese e azionano i movimenti dalle gambe, rispettivamente dalle anche.

più facile

- Lasciare i piedi a terra
- Eseguire in un'attraversata da sinistra a destra e da destra a sinistra
- Arrampicare un blocco con le braccia il più possibile distese

più difficile

- Esperienza inversa: arrampicare un blocco con le braccia una volta flesse e un'altra il più possibile distese
- Arrampicare con un solo braccio, dosando nel contempo la spinta delle gambe; provare con le braccia flesse e il più possibile distese (attenzione: spalla attivata)

All'ultimo momento



Bambini e giovani percepiscono il momento in cui la mano di sostegno lascia l'ultima presa.

I bambini arrampicano in successione facili blocchi da te stabiliti in terreni diversi. Tirano consapevolmente con entrambe le braccia. Tu sottolinei verbalmente la tempistica per afferrare al momento giusto la presa successiva.

più facile

- Provare ampi movimenti diversi
- Provare dosaggi diversi: con il braccio della mano principale tirare più forte che con quello della mano di sostegno e viceversa; tirare con la stessa forza con entrambe le braccia

più difficile

- Esperienza inversa: tirare consapevolmente con un solo braccio, quindi arrampicare il blocco una seconda volta e tirare in modo corretto con entrambe le braccia
- Arrampicare al rallentatore e prestare consapevolmente attenzione a quando il baricentro

del corpo è posizionato in modo tale che la mano raggiunga la presa successiva

Speed



Bambini e giovani sono in grado di coordinare piedi e mani.

I bambini e i giovani arrampicano con diversi compiti coordinativi aggiuntivi per i piedi e le mani. Eseguono tutte le sequenze in un terreno molto facile con molte prese di grandi dimensioni e molte possibilità di appoggio.

più facile

- Un unico movimento di arrampicata da una posizione stabile a braccia distese:
 - spingere sulle gambe e al punto morto afferrare una presa con entrambe le mani contemporaneamente
 - spingere sulle gambe e al punto morto afferrare due diverse prese contemporaneamente

più difficile

- Eseguire in successione più movimenti di arrampicata con i compiti citati sopra; recuperare i piedi con piccoli passi
- Recuperare i piedi con slancio e posarli, spingere e afferrare un'altra presa
- Bambini e giovani: scelgono le sequenze che preferiscono e su di esse duellano

Materiale: Ev. autoassicuratori

Fonte: Biller, J. (2023): Manual Sportklettern. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO