

Preparazione – avvio – conclusione

Da alcuni anni, l'arrampicata sportiva conosce il «movimento standard» come tecnica di riferimento o movimento chiave. In queste due pagine ve ne presentiamo le diverse fasi e alcuni esercizi.

Conclusione del movimento

Come? Tramite lo spostamento del baricentro ed il relativo lavoro delle gambe portare nuovamente il corpo in una posizione stabile, cosicché il braccio che ha eseguito la trazione possa essere scrollato.



Posizione iniziale

Come? Il corpo si trova in una posizione stabile. Scrollare la mano che verrà posata sull'appiglio successivo e rilassare il braccio. Rappresentarsi mentalmente e visualizzare la prossima presa. In base alle esperienze personali riconoscere e prevedere il movimento da eseguire.



Preparazione del movimento

Come? Ricollocare la mano libera sull'ultimo appoggio e preparare il movimento dai piedi, mantenendo le braccia distese il più possibile.



Avvio del movimento

Come? Lavoro di trazione con il sostegno delle gambe.



Fase di presa

Come? Afferrare l'appiglio previsto.

Esercitare il movimento standard

I quattro esercizi seguenti possono essere eseguiti anche alla spalliera. E i primi due pure alle parallele e alla sbarra.



Come? Sostenersi con un braccio disteso. I piedi servono ad allentare la tensione del corpo. Scrollare l'altro braccio.



Come? Carico della presa variabile con diverse forme di appoggio. I piedi allentano la tensione del corpo. Ogni nuovo appiglio è situato più in alto del precedente.



Come? Carico della presa variabile con diversi appigli. I piedi allentano la tensione del corpo. Scrollare il braccio libero per rilasciarlo dopo la trazione appena eseguita.



Come? Carico della presa variabile con diverse forme di appoggio. I piedi allentano la tensione del corpo. Ogni nuovo appiglio è situato più in alto del precedente. Scrollare il braccio libero ad ogni nuovo appoggio per rilasciarlo dopo la trazione appena eseguita.

Concentrazione più che coraggio

Possedere una buona tecnica di arrampicata significa sintonizzare perfettamente l'ambito mentale con quello fisico. Arrampicarsi nel modo più sicuro possibile e con il minimo dispendio di energia non dipende soltanto dalla tecnica utilizzata ma anche da un'attenta pianificazione. L'accento non viene posto sul «coraggio» o sul «come superare sé stessi» ma piuttosto su concetti ben impostati ed orientati che incrementano la capacità di concentrazione. E questo è un aspetto metodico da tenere in grande considerazione anche nelle sedute di allenamento o durante le lezioni con i bambini.