

# L'arte di arrampicare

**Regia:** Luigi Cammarota e Paolo Caruso

**Produzione:** SD Cinematografica

**Durata:** 2x30'

**Versioni:** 

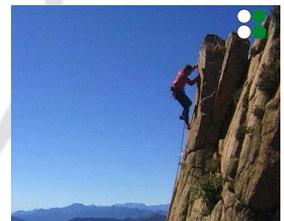
**Formato:** SD

Il movimento sulla roccia, sulle strutture artificiali, su neve e ghiaccio è sostanzialmente identico.

Finora sembrava impossibile individuare i movimenti fondamentali che compongono la tecnica dell'arrampicata. Oggi il metodo di Paolo Caruso permette di imparare ad arrampicare sviluppando la capacità motoria specifica a prescindere dall'allenamento muscolare.

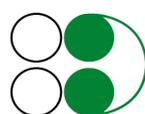
Grazie ad un'opera di sintesi che unisce l'esperienza di arrampicatore-alpinista a quella dell'insegnamento dell'arrampicata e alla pratica di antiche discipline orientali, l'autore ha dato vita ad un innovativo metodo tecnico e didattico che analizza per la prima volta gli aspetti specifici senza perdere di vista l'importanza di una visione globale dell'arrampicata in modo da sviluppare armonicamente le capacità motorie, la respirazione e l'aspetto mentale.

I documentari hanno vinto il Premio C.O.N.I. al Festival Internazionale di Trento.



**EPISODI:**

- I principi base del movimento
- La progressione tecnica



sd cinematografica

worldwide distribution

lungotevere delle navi 19 - 00196 roma - italy  
ph: +39.063215514 - fax: +39.0664520220 - mail: info@sdcinematografica.it

# Episodi



## **I principi base del movimento** **Luigi Cammarota e Paolo Caruso**

In questa prima parte de "L'arte di arrampicare" si illustrano i principi base del movimento.



## **La progressione tecnica** **Luigi Cammarota e Paolo Caruso**

Nella seconda parte de "L'arte di arrampicare" ci si concentra sulla progressione tecnica.



sd cinematografica  
worldwide distribution