



L'ARTE DI ARRAMPICARE

Genere	Didattico sportivo
Anno	2000
Nazionalità	Italia
Durata	2x30'
Formato	SD 4/3
Regia	Luigi Camarrotta; Paolo Caruso
Lingua Disponibile	Italiano

Il movimento sulla roccia, sulle strutture artificiali, su neve e su 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.