



G+S-Kids: Introduzione Vela - Lezione 5

L'abbattuta

Autore

Peter Gebistorf, esperto G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo Al massimo 6 bambini

Luogo del corso Prato / scivolo per imbarcazioni / specchio d'acqua / infrastruttura portuale

Sicurezza Vento al massimo 1-2 Beaufort, attenzione alla testa e al collo durante l'abbattuta (il monitore deve anticipare)

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Armare da soli. Nodo a croce. Approfondimento: lavorare con la scotta. Nuovo: l'abbattuta.

Indicazione

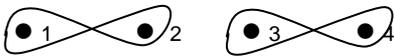
Indossare abiti adatti al tempo che fa. Una maglietta, un costume da bagno e eventualmente scarpe da ginnastica o in neoprene, una giacca a vento e pantaloni da pioggia.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Fissare correttamente la scotta al boma e nodo a croce per assicurare il boma.	Il moschettone deve essere fissato nell'anello del pennone. Fare attenzione a non girare la scotta. Nodo a croce per assicurare il boma. Controllare che questo sia fissato bene al vang. Chi riesce a fare il più velocemente un nodo a croce?	Imbarcazione Rigg completo
20'	Cambiare lato da tribordo a babordo (esercizio preparatorio per l'abbattuta) "Avvolgere la scotta"	I bambini prendono posto sugli opti e si siedono dapprima a tribordo. Afferrano la scotta con la mano anteriore. Al fischio si spostano velocemente a babordo (piegandosi sotto il boma). La mano anteriore aiuta a spostare la vela sull'altro lato. Aumentare la difficoltà. La mano posteriore tiene nello stesso tempo la barra del timone. Il monitore controlla che la manovra sia effettuata in maniera corretta e che i bambini siano seduti nel modo giusto sull'opti.	Carrello per opti a un solo asse e dopo virare e abbattere l'opti

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Esercitare la virata Effettuare l'abbattuta in acqua	Esercizio preparatorio: alle boe 1 e 2 solo virare. Chi ci riesce facilmente può abbattere alle boe 3 e 4. ↓↓↓↓↓ ↓↓↓↓↓ 	4 boe



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Piccolo concorso: riordinare il rigg, la scotta e il materiale.	Due bambini ripiegano assieme il rigg e legano la scotta al banco. Vince chi riesce a riordinare prima tutto il materiale e a piegare meglio il Rigg (eventualmente sistema a punti).	Piccoli premi