



G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 4

Arrampicata in palestra boulder 3

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione	60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	A partire da 6 anni
Grandezza del gruppo	4 - 6 allievi per monitore
Luogo del corso	Palestra d'arrampicata boulder. Grossi materassi sotto la parete. I bambini non arrampicano oltre i 2,5 m dal suolo. Le pareti più indicate sono quelle provviste di diversi grossi appigli.
Sicurezza	Cercare di far arrampicare i bambini il più possibile <i>in traverso</i> , in modo che restino vicini al suolo. I grossi materassi piazzati sotto la parete ammortizzeranno un'eventuale caduta. Controllare che non ci siano „buchi“ o spazi vuoti tra i materassi. Consigliare ai bambini di <i>scalare all'indietro</i> al posto di saltare sui materassi. In questo modo si eviterà il rischio di una distorsione alla caviglia. Esigere calma e concentrazione.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale.
- Imparare a caricare correttamente le braccia.

Indicazione

Le lezioni in palestra d'arrampicata boulder sono spesso rumorose e relativamente stressanti per il monitore. Per "calmare" l'ambiente si consiglia di far arrampicare i bambini a due a due. Mentre il primo arrampica, il secondo sorveglia il compagno e controlla se l'esercizio viene eseguito correttamente.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	Esercizi classici di riscaldamento delle articolazioni sollecitate nell'arrampicata: dita, polsi, gomiti, spalle, ecc...)	Se possibile sotto forma di gioco o a coppie o in piccoli gruppi...	Scarpette d'arrampicata
5'	Attraversata con piedi al suolo Eeguire un'attraversata afferrando diversi appigli con le mani, i piedi restano al suolo. Caricare progressivamente le braccia posizionando il corpo direttamente sotto l'appiglio. Compito supplementare: un attimo prima di afferrare l'appiglio, chiudere gli occhi e "accarezzare" l'appiglio prima di caricarlo.		
5'	Arrampicata-Sugus Il monitore tiene in mano un pacchetto di Sugus, ne pesca una e la alza in alto affinché tutti vedano il suo colore. Gli allievi a quel punto devono appendersi ad un appiglio di quel colore. Variante 1: l'appiglio deve trovarsi più in alto di un certo limite. Variante 2: il monitore pesca due Sugus di colore diverso. Gli allievi devono quindi appendersi a due appigli del colore corrispondente.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	Arrampicata con carezze Stesso esercizio eseguito durante il riscaldamento, ma arrampicando in parete. Prima di afferrare l'appiglio successivo, chiudere gli occhi, accarezzare l'appiglio per "sentirlo" bene, poi caricarlo lentamente		
10'	Percorso d'arrampicata Stesso esercizio come sopra, ma gli appigli sono imposti : si possono prendere solo gli appigli rossi o solo quelli blu. I piedi sono „liberi“: possono essere appoggiati su qualsiasi appiglio.		
10'	Arrampicare come un onda Arrampicare secondo lo schema seguente : 1. Braccia tese, alzare i piedi il più in alto possibile. 2. Spostare il bacino verso l'alto. Le braccia restano tese il più a lungo possibile. 3. All'ultimo momento afferrare la presa successiva.		
15'	Arrampicata-memoria Preparazione: il monitore sceglie una sequenza di movimenti e la ripete finché la conosce a memoria. Per tre volte il monitore ripete davanti al gruppo la sequenza, controllando di eseguire gli stessi movimento nel medesimo ordine (mani e piedi). Nel frattempo gli allievi cercano di memorizzare la sequenza. In seguito gli allievi cercano di ripetere esattamente gli stessi movimenti. In caso di errore, il monitore dice "stop".	<p>Nella preparazione della sequenza di movimenti tenere in considerazione l'altezza degli allievi!</p>	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	Arrampicata libera senza pausa Gli allievi devono arrampicare per 10 minuti senza toccare il suolo.		