

G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 5

Arrampicata in palestra con la corda

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

| | |
|----------------------|---|
| Durata della lezione | 90 minuti |
| Livello | <input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo |
| Età consigliata | A partire da 7 - 8 anni |
| Grandezza del gruppo | 2 - 3 allievi per monitore |
| Luogo del corso | Palestra d'arrampicata con corde già predisposte per Toprope (moulinette). Parete con grossi appigli ravvicinati. |
| Sicurezza | Per motivi di sicurezza questa lezione necessita di un buon numero di monitori (1 adulto ogni 2-3 allievi). Inoltre i bambini sotto i 7-8 anni riescono difficilmente ad assicurare correttamente un compagno. Materiale necessario: corde, imbragature, moschettoni a ghiera, ev. scarpette d'arrampicata. |

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Familiarizzarsi con l'altezza
- Applicare gli esercizi visti nelle lezioni precedenti in pareti nelle quali è necessario l'uso della corda.

Indicazione

Le lezioni in palestra d'arrampicata boulder sono spesso rumorose e relativamente stressanti per il monitore. È consigliato formare gruppi di 3 allievi: un allievo arrampica, mentre due compagni assicurano. I componenti dello stesso gruppo dovrebbe avere più o meno lo stesso peso.

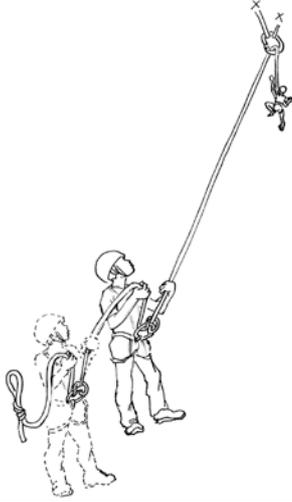
Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Forma di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|--------|--|------------------------|--|
| 10' | Come indossare l'imbragatura Dimostrare agli allievi come indossare l'imbragatura: è della grandezza giusta? È stata chiusa correttamente? | | corde, imbragature speciali per bambini, moschettoni a ghiera, ev. scarpette d'arrampicata |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Forma di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|--------|--|--|-----------|
| 10' | Nodo a otto infilato Insegnare il nodo a otto infilato con l'aiuto di metafore: "il serpente fa un giro attorno all'albero, poi si getta nel pozzo. Infilare la corda nell'imbragatura, poi "trasformiamo la strada in autostrada, costruendo una seconda strada a lato della prima". Una volta finito il nodo, il capo della corda che esce dal nodo deve raggiungere la larghezza di almeno due mani. Domanda: chi riesce ad eseguire il nodo ad occhi chiusi? | Vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su www.gioventuesport.ch > alpinismo > documenti da scaricare > promemoria > alpinismo con i bambini.  | |
| 10' | Nodo del mezzo barcaio Allo stesso modo del nodo a otto infilato. | Idem | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 10' | <p>Assicurazione in serie Gli allievi imparano ad utilizzare correttamente il nodo del mezzo barcaiole per assicurare il proprio compagno.</p> | <p>Vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su www.gioventuesport.ch > alpinismo > documenti da scaricare > promemoria > alpinismo con i bambini.</p>  | |
| 20' | <p>Arrampicata Toprope (moulinette) Mentre il compagno lo assicura, l'arrampicatore sale due o tre metri e si sospende alla corda. Posizione corretta: sedere in aria, gambe tese e piedi appoggiati alla parete. L'assicuratore in seguito fa scendere l'arrampicatore, affinché quest'ultimo impari la discesa in Toprope. Una volta acquisito questo movimento, l'arrampicatore salirà più in alto, ridiscenderà, salirà ancora più in alto, e così di seguito, fino ad arrivare in cima alla parete.</p> | <p>Attenzione: non obbligare mai i bambini ad arrampicare più in alto di quanto vogliono!</p>  | |
| 20' | <p>Ripetizione degli esercizi visti nelle precedenti tre lezioni Si tratta adesso di eseguire gli esercizi acquisiti in precedenza su una parete più alta, utilizzando la corda!</p> | <p>Assicurazione in calata Vedi lezioni 2-4</p> | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Forma di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|--------|---|------------------------|-----------|
| 10' | <p>Arrampicare alla cieca Per terminare la lezione, gli allievi provano ad arrampicare con gli occhi bendati...</p> | | |