

Arrampicata a scuola: La parete d'arrampicata ideale

Una parete da arrampicata adeguata agli allievi crea condizioni di apprendimento ideali. Seguono alcuni consigli per le prese e le pareti.

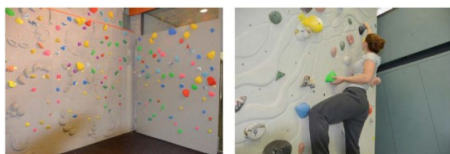


Foto 1: parete da bouldering con numerose

prese
Foto 2: prese jug con apertura verso il basso che esige una presa inversa.

Solamente la disposizione di un gran numero di buoni appigli e prese rende una parete da arrampicata un attrezzo sportivo ideale! Dei buoni appigli danno fiducia e sicurezza agli allievi e permettono di vivere esperienze di movimento molto variate in verticale.

Consigli per la configurazione di una parete da arrampicata a scuola

- Nell'area bouldering, ovvero nella zona tra 1,2 e 4 metri di altezza (spigolo superiore del tabellone da basket), molti appigli: in media 10-15 appigli per m². La maggior parte di questi devono poter essere tenuti con almeno 3 dita.
- Prese XL o coppie di prese, collocate su una striscia orizzontale immaginaria a un'altezza di ca. 3,5 m e a distanza di ca. 1,5 m. Permettono di risolvere compiti motori difficili, per esempio la rotazione sull'asse longitudinale, e servono anche come appigli per i dinamo (una tecnica di trazione in cui si salta).
- Fissare i pannelli boulder in modo tale che in prossimità dei muri laterali non siano possibili cadute a pendolo.
- Prevedere prese sufficienti anche per le zone top rope: per punto di rinvio, prevedere almeno una via semplice o due vie di difficoltà media. Distribuendo in modo equilibrato le difficoltà, anche gli allievi più deboli o quelli sovrappeso hanno la possibilità di salire ovunque (p. es. se usano tutte le prese).
- Le cosiddette prese «Jug» (con un'apertura come in una brocca, foto 2) non solo sono facili da tenere, ma si prestano anche bene per imparare i movimenti chiave dell'arrampicata. A seconda di come si gira la presa, gli allievi possono essere «obbligati» a effettuare una rotazione, un incrocio o adottare la tecnica laterale (con rotazione della spalla) una trazione di spalla.
- Disporre abbastanza appoggi per i piedi fino a un'altezza di circa 1,5 m (≈ altezza rete di volano).
- Gli appoggi per piedi devono essere abbastanza grandi affinché ci si possa arrampicare anche con le scarpe da ginnastica indoor.

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO