

Arrampicata a scuola – Top rope: Compiti motori: Rana

Gli allievi cercano di eseguire delle prese lontane da una posizione frontale simile a quella di una rana. Lo scopo è usare meno appigli.

- **Fase di preparazione:** iniziare appoggiando i piedi il più in alto possibile e assumere la posizione a rana. Le braccia sono più o meno tese.
- **Fase principale:** spingere con le gambe e andare a cercare una nuova presa.
- **Fase finale:** spostare i piedi verso l'alto e cercare una posizione che permetta di recuperare le forze in tutta tranquillità.

Varianti

- Nella posizione a rana cercare di lasciar andare una mano e scuoterla.
- Contare il numero di «trazioni a rana» necessarie per scalare la parete. Cercare di scalare la parete con il minor numero di trazioni.
- Per la presa successiva mettere una mano dietro la schiena.

Liste di controllo

«Regole comportamentali per primo assicuratore»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi ed entrambe le mani (controllo funzionale del semibarcaiolo).
- Posizione: vicino alla parete e lontano dalla zona di impatto dello scalatore.
- Movimenti di assicurazione: posizione corretta delle mani (pollice in direzione opposta dal moschettone), incrociare correttamente, presa a «galleria» (pollice e almeno tre dita formano una galleria) e soprattutto: non lasciare mai la corda di freno!
- Concentrazione: sempre tenere la corda tesa! Se lo scalatore è troppo veloce, chiedere di aspettare.
- Reazione ai comandi di corda: al comando «blocca» subito tendere la corda, fare un passo indietro e sedersi nell'imbragatura.
- Rilasciare: con entrambe le mani sulla corda, lentamente e regolarmente!

→ [Lista di controllo: comportamento di assicurazione nell'arrampicata top rope](#) (pdf)

«Regole comportamentali per secondo assicuratore»»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi.
- Concentrazione: osservare sempre lo scalatore e riprendere la corda che proviene dal primo assicuratore. Tenere sempre la corda con entrambe le mani!
- Posizione: di lato rispetto al primo assicuratore (ca. 1 metro) al di fuori della zona di impatto dello scalatore!

«Regole comportamentali scalatore»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi e le due mani.
- Annunciare quando ci si vuole sedere nell'imbragatura: quando si sente la corda tesa, gridare «blocca» e sedersi facendosi sostenere dalla corda.
- Non arrampicarsi troppo in fretta.
- Non arrampicarsi troppo di lato per evitare il rischio di una caduta a pendolo.
- Quando si lascia, scendere lungo la parete (gambe a 90° rispetto alla parete).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO