

# Arrampicata a scuola – Top rope: Compiti motori: A ritmo di musica

Gli allievi cercano di arrampicarsi al rallentatore al ritmo di una musica lenta e tranquilla.

Una melodia tranquilla (ad esempio «[Theme from Antarctica](#)» di Vangelis) aiuta gli allievi a svolgere i movimenti in modo più controllato e consapevole.

In funzione del tipo di musica (ritmo, stile) si possono scegliere anche altre modalità di movimento, per esempio:

- Afro Dance: arrampicarsi con slancio e con salti.
- «[Conquest of Paradise](#)» (Vangelis): arrampicarsi in modo fiero, posare..

## Momenti di rischio e comportamenti corretti

- **Gli allievi che assicurano sono distratti dalla musica oppure guardano altri scalatori e non quelli che devono assicurare** → il docente esorta regolarmente gli allievi a concentrarsi e a tenere la corda sempre tesa.

## 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**