

Arrampicata a scuola – Bouldering: Gare: Team Boulder

Una squadra si arrampica a piacimento su un percorso di bouldering durante un determinato periodo di tempo. Alla fine, si sommano le prese di tutti i membri della squadra.

Regole di gara

- Formare squadre composte di 3-5 allievi.
- Durante 5 minuti, provare ad arrampicarsi il più possibile su un percorso di bouldering.
- Ogni tentativo deve iniziare all'appiglio di partenza.
- L'allievo successivo può iniziare non appena quello precedente ha toccato una determinata demarcazione (p. es. un punto colorato o un nastro).
- L'appiglio finale deve essere tenuto con entrambe le mani per almeno due secondi. Solo così il percorso è considerato completato.
- Chi scende prima dell'appiglio finale segna il numero dell'appiglio tenuto per ultimo.
- Il docente dà un segnale dopo 5 minuti. Conta l'appiglio tenuto per ultimo prima del segnale.
- I membri della squadra sommano tutte le prese e riportano il risultato nella tabella.
- Dopo una breve pausa si passa al percorso seguente e si ricomincia.

Varianti

- Senza timer: quale squadra riesce per prima ad arrampicarsi su un determinato numero di prese (in media ca. 50 per persona)?
- Per gruppi di 2-3 persone: il prossimo allievo inizia solamente quando l'allievo precedente non riesce a continuare oppure se ha raggiunto l'appiglio finale.
- Qualora vi fosse poco posto a disposizione, è possibile prima salire in verticale e poi scendere lateralmente. Quando la prima persona ha raggiunto il punto più alto, parte la prossima.

Preparazione

- Calcolare circa 4 metri di parete per percorso di bouldering.
- Definire i percorsi, 10-15 appigli per percorso. Solo prese laterali! La difficoltà aumenta verso la fine.
- Numerare gli appigli (scrivere il numero sul nastro adesivo).
- Appendere demarcazioni per l'intervallo di partenza.
- Preparare una tabella per l'inserimento dei risultati.

Consigli metodologico-didattici

- Un punto a favore di questa forma di gara è che gli allievi più deboli hanno la possibilità di arrampicarsi come quelli più forti, anche se forse avanzano meno e scendono già al quinto o sesto appiglio. Ma siccome possono ripartire quasi subito, la durata di arrampicata è simile a quella dei compagni che completano il percorso.
- Visto che gli allievi ripetono più volte lo stesso percorso, i movimenti diventano di volta in volta più precisi e fluidi e così anche più economici. Questo avviene anche se complessivamente la stanchezza aumenta.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO