

Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Tecnica: Posizionare i piedi con precisione

Le brave arrampicatrici e i bravi arrampicatori collocano i propri piedi con precisione nel punto giusto. Così facendo posizionano il proprio baricentro in modo tale da poter avviare, continuare o stabilizzare un movimento.

Gatto e topo



Bambini e giovani posizionano i piedi con precisione.

Tu sei il gatto. I bambini e i giovani arrampicano la parete come topi. Affinché il gatto non li senta, devono arrampicare senza rumore.

più facile

- Arrampicare tre minuti senza rumore (= vincono i topi)

più difficile

- Fissare un rinvio a una scarpetta
- Fissare un rinvio a ogni scarpetta

Materiale: Rinvii

Appoggi variati



Bambini e giovani conoscono diverse possibilità di posizionare i piedi e possono così percepire e gestire i movimenti necessari.

I bambini e i giovani compiono a coppie un viaggio di scoperta. Arrampicano facili blocchi in un terreno non troppo ripido eseguendo i compiti descritti di seguito.

più facile

- In un terreno appoggiato o con volumi esplorare l'appoggio frontale sotto l'aspetto dell'aderenza
- Utilizzare il più spesso possibile gli agganci di piede
- Utilizzare in modo consapevole gli spigoli interni ed esterni della scarpetta
- Trovare almeno un toe-hook (aggancio di punta)

più difficile

- Trovare almeno un bat-hang (pipistrello). Attenzione: tu pari

- Posizionare un piede su un appoggio e l'altro in aderenza alla parete
- Stare su appoggi il più possibile piccoli
- Eseguire tutti i compiti in un terreno più ripido
- Applicare in una via in top rope

Materiale: Blocchi facili in terreni diversi, postazioni top rope

Filo a piombo



Bambini e giovani sono in grado di riconoscere con quale combinazione di appoggi possono raggiungere meglio la presa finale.

I bambini e i giovani esercitano l'appoggio senza carico. Quale ausilio visivo del filo a piombo si legano uno spezzone di corda alla vita. L'obiettivo è togliere un piede dall'appoggio e riposizionarlo quando il baricentro del corpo è esattamente sopra l'altro piede.

più facile

- Arrampicare una parete inclinata usando le mani solo in appoggio
- Per un'esperienza inversa, eseguire sei appoggi senza carico e quindi sei con carico

più difficile

- Disarrampicare con appoggi senza carico in una parete inclinata
- Attraversare variando la lunghezza dei passi; scoprire da quale lunghezza del passo diventa necessario lo slancio

- Posizionare il piede all'altezza della presa di mano (ad es. piede destro alla mano destra)

Materiale: Spezzoni di corda

La giusta combinazione



Bambini e giovani sono in grado di riconoscere con quale combinazione di appoggi possono raggiungere meglio la presa finale.

Da una presa di partenza, i bambini e i giovani provano almeno cinque diverse combinazioni di appoggi per raggiungere una determinata presa. Quindi scelgono la combinazione che li ha fatti sentire maggiormente stabili.

più facile

- Monitore: definisce diverse prese di partenza e finali
- Bambini e giovani: provare in modo mirato le seguenti combinazioni di appoggi in terreni diversi
 - portare i piedi il più in alto possibile
 - lasciare i piedi il più in basso possibile
 - posizionare i piedi uno accanto all'altro
 - posizionare i piedi distanti uno dall'altro
 - posizionare un piede in aderenza, l'altro su un appoggio

più difficile

- Percorso di apprendimento non strutturato: in gruppi eterogenei di due o tre definire una

presa di partenza e una finale; provare autonomamente diverse combinazioni di appoggi;
mostrare al gruppo la combinazione ritenuta personalmente più adeguata

Materiale: Parete di arrampicata o bouldering non troppo ripida con molte grandi prese e molti appoggi di dimensioni diverse

Fonte: Biller, J. (2023): Manual Sportklettern. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP