



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi Sport di montagna

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Età consigliata	5 – 10 anni (per ogni attività è indicata l'età ideale)
Grandezza del gruppo	3 – 6 allievi per monitore (dipende dalla lezione)
Luogo del corso	Vedi descrizione delle singole lezioni
Sicurezza	Le norme di sicurezza particolari sono indicate dettagliatamente in ogni lezione Attenzione! Visto che gli sport di montagna sono una disciplina in cui la sicurezza è primordiale, le direttive G+S sono rigorose: un monitore «Alpinismo» o «Sci-escursionismo» o «Arrampicata sportiva» deve essere presente ad ogni attività con i giovani!
Altro	Le 11 lezioni presentate di seguito sono costruite seguendo un ordine cronologico: La lezione 1 si svolge in una normale palestra scolastica. Le lezioni 2 a 4 si svolgono in palestra d'arrampicata (boulder), luogo ideale e molto apprezzato dai bambini in età G+S-Kids. La lezione 5 si svolge anch'essa in palestra d'arrampicata, ma questa volta con la corda. Le lezioni 6 a 10 si svolgono all'aria aperta, su roccia naturale. Per finire, la lezione 11 si svolge sulla neve, con le racchette ai piedi.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Arrampicata sugli attrezzi in palestra	Familiarizzarsi con l'altezza. Imparare a giocare con il proprio corpo nelle tre dimensioni. Porre le basi per una gestualità armoniosa.	Introduzione all'arrampicata	Basso
2	Arrampicata in palestra boulder 1	Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale. Porre le basi per una gestualità armoniosa.	Introduzione	Basso - medio
3	Arrampicata in palestra boulder 2	Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale. Imparare ad utilizzare correttamente i piedi.	Basato sulla lezione 1	Medio
4	Arrampicata in palestra boulder 3	Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale. Imparare a caricare correttamente le braccia.	Basato sulla lezione 2	Medio - impegnativo
5	Arrampicata in palestra con la corda	Familiarizzarsi con l'altezza. Applicare gli esercizi visti nelle lezioni precedenti su pareti nelle quali è necessario l'uso della corda.	Basato sulla lezione 3	Medio - impegnativo
6	Dalla marcia all'arrampicata	Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale. Imparare a mantenersi in equilibrio (con e senza le mani). Familiarizzarsi con la roccia. Familiarizzarsi con diverse situazioni d'arrampicata.	Introduzione all'arrampicata all'aperto	Basso - medio
7	Discesa a corda doppia	Imparare a sospendersi su una corda. Familiarizzarsi con l'altezza e la «paura del vuoto».	Basato sulla lezione 5	Medio



8	Arrampicata su roccia naturale	Familiarizzarsi con l'elemento «roccia». Trasferire le conoscenze acquisite in palestra sulla roccia naturale. Muoversi nella verticale. Imparare a piazzare i piedi sulla roccia in modo adeguato.	Basato sulla lezione 6	Impegnativo
9	Escursione in montagna	Imparare a muoversi in montagna. Imparare a giocare con la montagna ed i suoi elementi (acqua, roccia, vento, neve, ecc.).	Basato sulla lezione 7	Basso - medio
10	Arrampicata su facile cresta	Imparare a muoversi su una cresta rocciosa. Giocare con il proprio equilibrio. Familiarizzarsi con il vuoto.	Basato sulla lezione 8	Impegnativo
11	Escursione con le racchette	Familiarizzarsi con l'elemento «neve». Imparare a muoversi sulla neve con le racchette ai piedi.	Introduzione all'escursionismo invernale	Medio

Regole

- Rispettare l'indicazione sul numero di bambini per monitore.
- Non obbligare mai un bambino a superare i propri limiti (per esempio, se un allievo ha paura del vuoto, lasciarlo scendere e non obbligarlo a salire più in alto)
- Rispettare rigorosamente le norme di sicurezza
- Variare le attività per mantenere l'interesse e l'attenzione dell'allievo.
- Ricordarsi le norme di sicurezza specifiche dell'alpinismo!

Materiale necessario

Dipende dal luogo e dal tipo di lezione. Per ogni attività è indicato il materiale specifico.