

## G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 3

# Arrampicata in palestra boulder 2

### Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

### Condizioni quadro

Durata della lezione	60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	A partire da 6 anni
Grandezza del gruppo	4 - 6 allievi per monitore
Luogo del corso	Palestra d'arrampicata boulder. Grossi materassi sotto la parete. I bambini non arrampicano oltre i 2,5 m dal suolo. Le pareti più indicate sono quelle provviste di diversi grossi appigli.
Sicurezza	Cercare di far arrampicare i bambini il più possibile <i>di traverso</i> , in modo che restino vicini al suolo. I grossi materassi piazzati sotto la parete ammortizzeranno un'eventuale caduta. Controllare che non ci siano «buchi» o spazi vuoti tra i materassi. Consigliare ai bambini di <i>scalare all'indietro</i> invece di saltare sui materassi. In questo modo si eviteranno infortuni alla caviglia. Esigere calma e concentrazione.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento


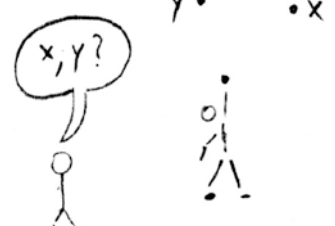
- Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale.
- Imparare ad utilizzare correttamente i piedi.

### Indicazione


Le lezioni in palestra d'arrampicata boulder sono spesso rumorose e relativamente stressanti per il monitore. Per «calmare» gli animi si consiglia di far arrampicare i bambini a due a due. Mentre il primo arrampica, il secondo sorveglia il compagno e controlla se l'esercizio viene eseguito correttamente.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Esercizi classici di riscaldamento</b> delle articolazioni sollecitate nell'arrampicata: dita, polsi, gomiti, spalle, ecc.)	Se possibile sotto forma di gioco a coppie o in piccoli gruppi.	Scarpette d'arrampicata
3'	<b>Sospensione su due braccia con spostamento dei piedi</b> Restare appesi su due appigli con le braccia tese. Spostare i piedi in modo da toccare più appoggi (appigli) possibili. Ripetere l'esercizio con altri appigli.		
3'	<b>Lo scimpanzé che pianifica</b> L'arrampicatore si mette in posizione scimpanzé (vedi lezione precedente). Il compagno chiede: «ce la fai ad afferrare l'appiglio X?». L'arrampicatore cerca di spostare i piedi in modo da raggiungere l'appiglio richiesto. Il compagno domanda allora: «ce la fai questa volta a raggiungere l'appiglio Y?», ecc.		

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Arrampicare concentrandosi sui piedi</b> Eeguire delle attraversate, piazzando i piedi esclusivamente in posizione frontale: utilizzare solo la punta della scarpetta. È vietato appoggiare il piede sul bordo interno ed esterno della scarpa.		
10'	<b>Arrampicare come un gatto (1)</b> Come l'esercizio precedente, ma bisogna piazzare i piedi sull'appoggio senza fare rumore.	A coppie. Colui che non arrampica ascolta il compagno mentre arrampica. Al minimo rumore dei piedi, cambio di ruolo.	
10'	<b>Arrampicare come un granchio</b> Utilizzare il bordo interno ed esterno della scarpetta. Per esempio il piede destro utilizza il bordo interno e il piede sinistro quello interno, poi al contrario.		
15'	<b>Competizione: arrampicare come un gatto (2)</b> Arrampicare in attraversata. Indicare un appiglio di partenza e uno d'arrivo. L'esercizio è come il precedente ma viene aggiunta la componente «tempo». Bisogna eseguire un'attraversata tra i due appigli indicati senza fare rumore con i piedi. Il monitore cronometra il tempo di percorrenza. Vince chi ottiene il miglior tempo. Per rendere più interessante l'esercizio, si può mettere una penalità di 3 secondi per ogni «rumore dei piedi».	La competizione è organizzata per classe. Mentre un allievo arrampica, i compagni lo osservano.	

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Arrampicata libera senza pausa</b> Gli allievi arrampicano per 10 minuti senza toccare il suolo.		