



G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 7

Discesa a corda doppia

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata A partire da 6 anni
Grandezza del gruppo 4 - 6 allievi per monitore
Luogo del corso Parete rocciosa di 3-10 metri d'altezza, sulla quale si trovi una sosta confortevole che permetta una discesa a corda doppia.
Sicurezza Incordare gli allievi se c'è pericolo di caduta. Casco obbligatorio!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Imparare a sospendersi ad una corda.
- Familiarizzarsi con l'altezza e la "paura del vuoto".

Indicazione

Questa lezione necessita di materiale alpinistico tradizionale : imbragatura, discensore, corda, moschettoni, casco, cordini, fettucce, ...

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	Come indossare l'imbragatura Dimostrare agli allievi come indossare l'imbragatura: è della grandezza giusta? È stata chiusa correttamente?		Imbragatura, discensore, corda, moschettoni, casco, cordini, fettucce.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	Sospensione ad una corda Il monitore "appende" il suo allievo a circa due metri dal suolo: l'allievo cerca di mettersi in buona posizione: sedere in aria, gambe più o meno tese, piedi in appoggio sulla parete. L'allievo cerca in seguito di saltellare, poi di spostarsi a sinistra e a destra camminando, poi saltellando. Importante: lasciare il tempo agli allievi per abituarsi gradualmente a questa nuova posizione.	Vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su www.gioventuesport.ch > alpinismo > documenti da scaricare > promemoria > alpinismo con i bambini.	
10'	Dimostrazione del principio della discesa a corda doppia Il monitore dimostra al suolo il principio della discesa a corda doppia: come si prepara il discensore sulla corda, come ci si sospende alla corda, mostra che il discensore può diventare molto caldo; in breve spiega tutti i dettagli di una discesa a corda doppia corretta!	Idem	
30'	Discesa a corda doppia Gli allievi hanno la possibilità di scendere a corda doppia da diverse altezze. Attenzione: mai forzare un allievo a fare una discesa a corda doppia se ha paura del vuoto!!!	In età G+S Kids si utilizza di principio una contro-assicurazione con corda ausiliaria. La discesa a corda doppia con Prusik è riservata ad allievi sperimentati!!!	