



G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 8

Arrampicata su roccia naturale con la corda

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione 80 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata A partire da 8 anni
Grandezza del gruppo 2 - 3 allievi per monitore
Luogo del corso Piccola parete d'arrampicata di livello medio-facile (difficoltà 3a-5a circa).
Sicurezza Casco obbligatorio! Assicurazione in serie (lezione 5). Massimo 3 allievi per monitore.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- 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.

Indicazione

Requisiti per questa lezione : aver effettuato la lezione 5 (arrampicata in palestra con la corda).
Questa lezione necessita di materiale alpinistico tradizionale : imbragatura, discensore, corda, moschettoni, casco, cordini, fettucce, scarpette d'arrampicata (se possibile) ...

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	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, scarpette d'arrampicata (se possibile).
10'	Ripetizione dei nodi imparati nella lezione 5. Il nodo del mezzo barcaiole e il nodo a otto infilato devono essere padroneggiati perfettamente! Domanda: chi riesce ad eseguire i due nodi con le mani dietro la schiena?	Vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su www.gioventuesport.ch > alpinismo > documenti da scaricare > promemoria > alpinismo con i bambini.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	Arrampicata con le scarpe da ginnastica o con gli scarponcini (1) Tutti gli allievi arrampicano una o due volte con le scarpe "normali".	Vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su www.gioventuesport.ch > alpinismo > documenti da scaricare > promemoria > alpinismo con i bambini. In generale, gli allievi arrampicheranno a gruppi di tre: uno arrampica, mentre gli altri due persone assicurano.	
10'	Arrampicata con le scarpe da ginnastica o con gli scarponcini (2) Adesso si tratta di utilizzare due scarpe differenti: scarpa "normale" sul piede destro, scarpette d'arrampicata su quello sinistro, poi viceversa.	Idem	



10'	Arrampicata con le scarpette d'arrampicata Come sopra ma con entrambe le scarpette d'arrampicata. Domanda: cosa funziona meglio? Perché? Come?		
10'	Arrampicata su una placca appoggiata Provare ad arrampicare con una mano dietro la schiena: l'arrampicatore può utilizzare una sola mano!		
20'	Provare le vie più difficili I partecipanti potranno ora provare ad arrampicarsi su vie sempre più difficili! Chi arriva in cima alla via più dura? Qual è il metodo migliore per riuscirci?		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	Per terminare la lezione, arrampicare un tratto con gli occhi bendati (salita e discesa).		