

# Bouldering sicuro

sulle pareti da arrampicata scolastiche



[climbingiscool.ch](http://climbingiscool.ch)

Un progetto dell'ASEF  
Novembre 2015



# Bouldering sicuro sulle pareti da arrampicata scolastiche

## 1 Infrastruttura

- 1.1 Coprire la zona dove si salta dalla parete da arrampicata/bouldering con tappetini adeguati. Se possibile, unire i tappetini con del nastro adesivo velcro. Prestare attenzione: in caso di pareti inclinate o girevoli sono possibili cadute a pendolo e per questo la zona di discesa deve essere più grande.
- 1.2 L'altezza di arrampicata raccomandata per il bouldering dipende dal tipo e dallo spessore dei tappeti. Per i tappetoni di 40 cm, non si deve superare l'altezza degli appoggi per piedi e l'altezza di salto di circa due metri (ca. 2,40 dal pavimento). In altre parole, gli allievi non dovrebbero superare questa altezza con i piedi. Si raccomanda di demarcare questo limite (p. es. con nastro adesivo). Fondamentalmente, gli allievi arrivano solo a un'altezza dove sono in grado di scendere in modo controllato.
- 1.3 Se la configurazione della parete di bouldering permette cadute a pendolo, occorre disporre tappetini anche sulle pareti laterali.

## 2 Regole comportamentali/Regole del bouldering

- *Mantenere la zona di discesa sempre libera. Fondamentalmente nessuno resta sui tappetini, ovvero chi non si arrampica aspetta dietro i tappetini.*
- *Non è consentito arrampicarsi uno sopra l'altro (eccezione: compiti con compagno).*
- *Non è permesso superare con i piedi l'altezza massima prestabilita.*

## 3 Raccomandazioni per l'insegnamento

- 3.1 Il bouldering si presta senza limiti per tutti i livelli scolastici.
- 3.2 *Preparazione dell'insegnamento:* definire compiti motori/problemi di bouldering difficili e adatti ai livelli (p. es. un colore, sequenza o numero degli appigli oppure predefinire uno schema di movimento).
- 3.3 *Organizzazione e forma sociale:* l'insegnamento in classi parziali è molto adatto. È raccomandato suddividere la parete da bouldering in settori di circa 3 metri di larghezza. Per ogni settore definire 1-3 problemi di bouldering che possono essere risolti in piccoli gruppi (2-3 allievi). Il programma parallelo non deve interferire con gli scalatori (si presta p. es. molto bene il volano).

- 3.4 *Svolgimento della lezione:* riscaldarsi bene. Informare gli allievi sulle regole di bouldering (v. capitolo 2) e richiamare l'attenzione sui possibili rischi (p. es. caduta incontrollata o caduta su un'altra persona). Controllare se le regole sono rispettate. Più gli allievi sono giovani e inesperti, più il docente deve stare loro vicino e seguirli.
- 3.5 Introdurre ed esercitarsi nel salto da un'altezza ridotta. Il salto da un'altezza ridotta può essere evitato se si attaccano abbastanza appigli alla parete che gli allievi possono ridiscendere scalando.
- 3.6 *Materiale:* non è necessario usare scarpette da arrampicata. Se vi sono abbastanza appoggi per i piedi, è possibile arrampicarsi con le scarpe da ginnastica per palestra. In questo modo si può cambiare in fretta se la classe è stata suddivisa. Senza dover cambiare scarpe, la parete da arrampicata può anche essere usata come una postazione di un percorso di riscaldamento o forza.