

01 | 2016

Tema del mese – Sommario

Obiettivi di apprendimento	2
La parte da arrampicata ideale	3
Chi può insegnare l'arrampicata?	4
Gestire le paure	5
Bouldering	
• Introduzione semplice	6
• Risparmiare energia	7
• Cooperare	9
• Sfidarsi	10
Top rope	
• Introduzione semplice	13
• Acquisire/assicurare	14
• Applicare/assicurare	18
• Compiti motori	19
Informazioni	20
Allegati	

Categorie

- Livelli scolastici: dalla scuola elementare alla scuola media
- Livello: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

«climbingischool.ch»



L'arrampicata in palestra è sempre più popolare e apprezzata anche nelle scuole. Pertanto, il presente tema del mese è dedicato a questa disciplina e si basa sull'iniziativa «climbingischool.ch» dell'ASEF lanciata nel 2013 per dare una rispolverata all'arrampicata nelle scuole.

Negli ultimi anni, l'arrampicata sportiva si è ritagliata un posto come disciplina scolastica. Nelle palestre, oltre a spalliere e sbarre, si trova sempre più frequentemente anche una struttura per l'arrampicata. Molti valori associati a questa disciplina sono infatti compatibili con le esigenze poste dal piano di studio. Il presente tema del mese è soprattutto pensato per i docenti di educazione fisica di tutti i livelli scolastici e per i monitori G+S Sport scolastico, Sport per i giovani, arrampicata sportiva e alpinismo. Si basa sul progetto dell'ASEF «climbingischool.ch» che dispone di un suo sito internet specifico. I contenuti sono solo una piccola selezione dell'ampia scelta di esercizi e consigli metodologici e didattici incentrati sull'arrampicata a scuola che si trovano sul sito.

Parte pratica

La parte centrale del tema del mese è costituita da un'ampia raccolta di esercizi suddivisi in due sezioni principali. La prima parte è dedicata al bouldering, la nuova disciplina sportiva di tendenza che consiste nell'arrampicata senza corda a un'altezza che permette ancora di scendere in sicurezza. La seconda parte si focalizza sull'arrampicata top rope, in cui si usa una corda assicurata dall'alto. Vengono mostrate le tappe di apprendimento necessarie affinché gli allievi diventino degli assicuratori responsabili e affidabili. Tutti gli esercizi sono accompagnati da filmati. Per questo motivo, per i contenuti presentati di seguito è utile fare uso di apparecchi mobili come cellulari, tablet o computer portatili.

Per tutti, con qualche restrizione

Gli esercizi riportati per l'arrampicata senza corda/il bouldering sono adatti agli allievi di tutti i livelli scolastici. Per quanto riguarda l'arrampicata con corda, invece, vi sono determinate limitazioni. Poiché in base agli standard di sicurezza per l'arrampicata a scuola gli allievi possono assumersi la responsabilità per assicurare al più presto a partire dal 5° anno scolastico, gli esercizi per l'arrampicata top rope sono in prima linea destinati agli allievi delle scuole medie e delle medie superiori. In aggiunta, sono trattati anche temi come la sicurezza, la formazione e l'abilitazione per l'arrampicata nell'educazione fisica.

Obiettivi di apprendimento

Una lezione dedicata al tema dell'arrampicata copre diverse esigenze menzionate nei piani di studio. Oltre alle competenze tecniche, la disciplina richiede anche delle competenze trasversali interessanti.

I piani di studio incoraggiano un insegnamento del movimento dell'attività sportiva diversificato e multiplo che favorisce il trasferimento delle competenze anche in altri ambiti che l'educazione fisica stessa. Grazie alle numerose esperienze motorie, gli allievi dispongono di capacità che consentono loro di imparare più facilmente nuovi compiti motori generali o specifici. E una lezione incentrata sull'arrampicata rientra completamente in quest'ottica.

Oltre all'assicurazione corretta o all'arrampicata in modo «economico», gli allievi acquisiscono anche delle competenze come il superamento di ostacoli, l'atterraggio dopo salti controllati oppure la valutazione realistica di situazioni a rischio.

Come il bouldering, l'arrampicata top rope sviluppa degli obiettivi di apprendimento su due piani. L'obiettivo tecnico è l'acquisizione dei movimenti di assicurazione, mentre quello trasversale è che gli allievi si assumano delle responsabilità e imparino a fidarsi dei compagni. Il tutto in un ambiente sicuro.

Perché scegliere l'arrampicata?

Oltre ai numerosi obiettivi appena menzionati, vi sono altre buoni motivi per praticare l'arrampicata con bambini e giovani.

- **Il bouldering fa «tendenza»:** l'arrampicata ha subito un'evoluzione. Non è più una disciplina carica di rischi riservata a poche persone amanti del pericolo. L'arrampicata indoor ha portato questo sport nelle città e nelle agglomerazioni e contribuisce a trasformare la disciplina in uno sport di massa. In particolare il bouldering – una disciplina ancora agli inizi in cui non si usa la corda e ci si arrampica a un'altezza che permette di scendere in sicurezza – ha tutte le carte in regola per arricchire il repertorio dell'educazione fisica, alla stessa stregua di slacklining e parkour.
- **Nell'arrampicata nessuno è principiante:** ogni allievo può iniziare a praticare l'arrampicata. L'unica condizione è che sia in buona salute. Anche per le persone meno dotate che provano la disciplina per la prima volta sono infatti garantiti buoni risultati.
- **L'arrampicata agisce positivamente sulla postura:** l'arrampicata può produrre importanti effetti benefici non solo dal punto di vista delle competenze sociali ma anche dal profilo della salute. Oltre alla muscolatura delle braccia e delle gambe, questa disciplina attiva e rafforza infatti anche tutte le fasce muscolari, inclusa la muscolatura del tronco (muscolatura posturale), che oggi giorno spesso non è correttamente sviluppata e che perciò richiede un'attenzione particolare.

La parete da arrampicata ideale

Una parete da arrampicata adeguata agli allievi crea condizioni di apprendimento ideali. Seguono alcuni consigli per le prese e le pareti.

Solamente la disposizione di un gran numero di buoni appigli e prese rende una parete da arrampicata un attrezzo sportivo ideale! Dei buoni appigli danno fiducia e sicurezza agli allievi e permettono di vivere esperienze di movimento molto variate in verticale.

Consigli per la configurazione di una parete da arrampicata a scuola

- **Nell'area bouldering**, ovvero nella zona tra 1,2 e 4 metri di altezza (spigolo superiore del tabellone da basket), molti appigli: in media 10-15 appigli per m². La maggior parte di questi devono poter essere tenuti con almeno 3 dita.
- **Prese XL o coppie di prese**, collocate su una striscia orizzontale immaginaria a un'altezza di ca. 3,5 m e a distanza di ca. 1,5 m. Permettono di risolvere compiti motori difficili, per esempio la rotazione sull'asse longitudinale, e servono anche come appigli per i dinamo (una tecnica di trazione in cui si salta).
- Fissare i pannelli boulder in modo tale che in prossimità dei muri laterali non siano possibili cadute a pendolo.
- Prevedere **prese sufficienti** anche per le zone top rope: per punto di rinvio, prevedere almeno una via semplice o due vie di difficoltà media. Distribuendo in modo equilibrato le difficoltà, anche gli allievi più deboli o quelli sovrappeso hanno la possibilità di salire ovunque (p. es. se usano tutte le prese).
- Le cosiddette **prese «Jug»** (con un'apertura come in una brocca, foto 2) non solo sono facili da tenere, ma si prestano anche bene per imparare i movimenti chiave dell'arrampicata. A seconda di come si gira la presa, gli allievi possono essere «obbligati» a effettuare una rotazione, un incrocio o adottare la tecnica laterale (con rotazione della spalla).
- Disporre abbastanza appoggi per i piedi fino a un'altezza di circa 1,5 m (≈ altezza rete di volano).
- Gli appoggi per piedi devono essere abbastanza grandi affinché ci si possa arrampicare anche con le scarpe da ginnastica indoor.

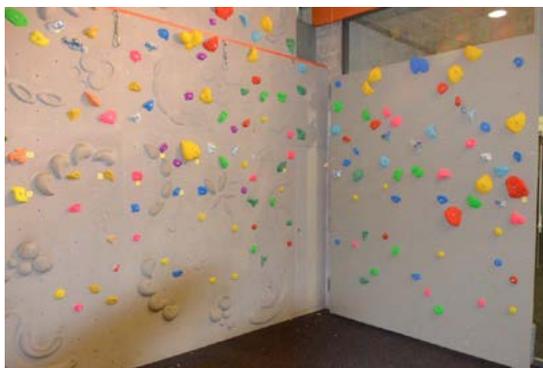


Foto 1: parete da bouldering con numerosi appigli.



Foto 2: prese jug con apertura verso il basso che esige una presa inversa.

Chi può insegnare l'arrampicata?

L'arrampicata comporta dei rischi. Per questa ragione la domanda se e quando un docente di educazione fisica può insegnarla è perfettamente legittima. Per rispondere occorre ponderare ogni singola situazione.

Come ci si arrampica?

Bouldering: il bouldering è simile alla ginnastica attrezzistica. Per questo ogni docente di educazione fisica dovrebbe essere in grado almeno di insegnare questa disciplina sulla parete della propria scuola. È sua responsabilità garantire che la zona di impatto davanti alla parete sia coperta da tappeti e che gli allievi si attengano alle [regole del bouldering](#).

Arrampicata top rope (con corda fissata): chi intende praticare l'arrampicata top rope con gli allievi dovrebbe disporre di una rispettiva formazione (p. es. formazione modulare di due giorni presso [G+S](#), [ASEF](#) oppure [CI delle palestre d'arrampicata](#)). Occorre rispettare gli standard per l'arrampicata top rope a scuola (v. «[Arrampicata top rope sicura sulle pareti scolastiche](#)»).

Arrampicata da primo di cordata (ovvero la corda deve essere fissata negli ancoraggi intermedi da chi si arrampica per l'assicurazione. Contrariamente al top rope, il rischio di cadute è elevato). Questo tipo di arrampicata non è realisticamente praticabile durante l'insegnamento poiché l'assicurazione dello scalatore richiede molta esperienza. Gli allievi avrebbero bisogno di una buona formazione e molta esperienze pratica. Questa condizione può essere garantita solo da un docente che dispone delle rispettive competenze, per esempio grazie alla formazione da monitore G+S arrampicata sportiva.

Dove si pratica l'arrampicata?

Parete da arrampicata della scuola: fintanto che si rispettano le linee direttive e si garantisce la sicurezza (v. «[Bouldering sicuro sulle pareti da arrampicata scolastiche](#)»), ogni docente può insegnare il **bouldering** sulla parete da arrampicata della scuola. L'arrampicata top rope dovrebbe essere solamente insegnata da docenti che hanno seguito una formazione o perfezionamento adeguato. Le linee direttive «[Arrampicata top rope sicura sulle pareti scolastiche](#)» devono essere rispettate.

Struttura da arrampicata: se la lezione si tiene in una struttura da arrampicata esterna, valgono le linee direttive della struttura stessa. Prima della lezione, il docente è tenuto a informarsi sulle regole vigenti (v. [CI delle pareti d'arrampicata](#)). Per esempio, molte strutture richiedono che nell'arrampicata top rope il docente segua al massimo tre cordate contemporaneamente.

All'aperto: i docenti che vogliono insegnare l'arrampicata all'aperto devono assolutamente disporre di una formazione adeguata (min. monitore G+S arrampicata sportiva o alpinismo) e sorvegliare al massimo 6 allievi alla volta. A chi non dispone delle qualifiche necessarie, si consiglia di chiedere a una guida alpina o a un monitore di arrampicata di essere presente durante la lezione.

La lezione si tiene nel quadro di un'offerta G+S?

I monitori G+S sport scolastico e i docenti di educazione fisica che insegnano arrampicata nel quadro di un'offerta G+S devono aver seguito una formazione di monitore [Arrampicata sportiva](#) o [Alpinismo](#).

Raccomandazioni dell'ASEF (di comune accordo con G+S, CI palestre di arrampicata, CAS e upi)*

- Come docente, limitati all'arrampicata senza corda/al bouldering se non disponi della rispettiva formazione per l'arrampicata top rope.
- Rispetta le linee guida «[Bouldering sicuro sulle pareti da arrampicata scolastiche](#)».
- Attrezzare la parete d'arrampicata in modo tale da rendere le lezioni attrattive.
- Rispetta gli standard dell'ASEF e dei suoi partner se pratici l'arrampicata con corda con i tuoi allievi.
- Aggiornare le competenze in materia di tecnica di assicurazione e seguire [corsi di formazione continua](#).

*Alcuni cantoni o comuni dispongono di [direttive proprie](#).

Gestire le paure

La paura ostacola le prestazioni nell'arrampicata. Con i seguenti consigli, è possibile superare la paura e creare un ambiente sicuro e intriso di fiducia.

«Quando ho paura mi irrigidisco, la respirazione accelera e le mie mani s'inumidiscono. Inoltre, la mia capacità di percezione si riduce fortemente. Riesco a vedere soltanto la presa successiva, che cerco di raggiungere con movimenti bruschi e veloci. A volte mi capita anche di essere completamente bloccato, incapace di salire e di scendere.» Simili esperienze spesso sono accompagnate da frustrazione profonda.

Gli allievi colpiti da paura rinunciano all'arrampicata e voltano la schiena a questa disciplina. Pianificando bene l'insegnamento infatti è possibile evitare completamente paure ed esperienze negative. Un'organizzazione chiara, delle istruzioni precise e una stretta collaborazione creano un clima di fiducia e sicurezza e permettono anche agli allievi più paurosi di superarsi, di trovare coraggio e di beneficiarne anche in seguito. Infatti, se questi allievi riescono a superare un punto dell'arrampicata per il quale occorre molto coraggio, non solo si sentiranno molto bene dopo, ma anche la fiducia in loro stessi ne risulterà rafforzata.

Bouldering

- **Iniziare con dei salti bassi;** aumentare l'altezza solo poco a poco. Questo compito è divertente e incrementa la fiducia in sé stessi (v. esercizio [Jump](#)).
- **Prevedere buoni appigli.** A questo stadio di apprendimento, la forza delle dita non deve essere un fattore limitante.
- Porre compiti motori che **distraggono da eventuali sentimenti di paura:** esercizi a coppie, acchiappare oggetti lanciati, trasportare oggetti, toccare oggetti appesi con la mano o il piede, ecc.
- **Incitare ma senza pretendere troppo:** l'arrampicata sportiva si basa sul livello ottimale e personale del concetto di sfida. Chi riesce a superare una parte difficile solo grazie a un impegno fisico e psichico importante, si sente poi profondamente appagato. Se come docente ci si accorge però che gli allievi arrivano ai loro limiti, cercare di semplificare i compiti aggiungendo appigli o appoggio per piedi oppure definendo un'altra via un po' più facile.

Arrampicata top rope

- **Acquisire fiducia nel materiale e nel compagno che assicura.** Gli allievi eseguono il «[test da seduti](#)» appena sopra il suolo e si spingono più volte via dalla parete.
- **Aumentare poco a poco l'altezza.** Gli allievi si siedono nella corda a mezza altezza (ca. 4 metri, ovvero un po' oltre la spalliera) e decidono da soli se vogliono continuare oppure no.
- Accompagnare gli allievi timorosi da vicino e **istruirli durante l'arrampicata:** «Adesso sposta tutto il peso sull'appoggio per i piedi giallo! Tieniti con entrambe le mani all'appiglio arancione! Respira profondamente!».
- **Imparare a lasciare andare.** Al segnale del primo assicuratore, gli allievi levano entrambe le mani dagli appigli e si siedono nella corda. Per questo esercizio, soprattutto all'inizio, ci vuole un po' di coraggio.

Bouldering – Introduzione semplice

Negli ultimi anni la popolarità nell'arrampicata senza corda a un'altezza che permette ancora di scendere in sicurezza è andata aumentando.

Il bouldering è ideale per l'educazione fisica. Per quanto concerne la sicurezza occorre seguire però alcune regole.

Il termine bouldering è stato coniato a partire da «boulder», che significa roccia in inglese. Questa disciplina consiste nell'arrampicarsi a un'altezza ridotta dal suolo al fine di poter scendere in qualsiasi momento su tappetini speciali. Ci si arrampica su piccole rocce, alla base di pareti più elevate oppure, per esempio nell'educazione fisica, su una parete da arrampicata indoor. Il bouldering è una disciplina a sé stante dell'arrampicata sportiva. Oltre a forza e tecnica, richiede anche una buona percezione dei propri movimenti.

Consigli

- Riscaldarsi bene.
- Chi non si arrampica, aspetta dietro il tappeto.
- Non è consentito arrampicarsi uno sopra l'altro.
- Non è permesso superare con i piedi l'altezza massima prestabilita.
- Prestare attenzione affinché non vi siano persone o oggetti nella zona dove si scende con un salto. Mantenere la zona di discesa sempre libera. Nessuno rimane sui tappetini.
- Aumentare il livello di difficoltà in modo graduale e non salire troppo in alto.

Jump

Per prevenire gli infortuni è utile imparare la tecnica per saltare sui materassini dall'alto.

Gli allievi si arrampicano a un'altezza massima di 1 metro, voltano la schiena alla parete e saltano in avanti sul tappeto. Mentre atterrano, ammortizzano bene piegando le ginocchia. Aumentare poco a poco l'altezza (al massimo 2,5 m = altezza della spalliera). Fondamentalmente però, gli allievi arrivano solo a un'altezza dove osano saltare e riescono a scendere in modo controllato.

Questo esercizio si presta inoltre anche per familiarizzarsi con le regole comportamentali più importanti del bouldering. «Mantenere la zona di discesa sempre libera.» Chi non si arrampica, aspetta dietro i tappeti. Prima di salire su un tappeto, verificare che la parete in questa zona sia libera.

Misure di sicurezza: ricoprire la zona con tappetoni (40 cm). Gli spazi tra i tappeti vanno chiusi con del nastro adesivo velcro. Rispettare le [regole del bouldering](#).



→ [Filmato](#)

Gecko Trophy

Ricordiamo anche l'iniziativa «Gecko Trophy», lanciata dal CAS, in cui i docenti di educazione fisica trovano altre idee per l'insegnamento. Il «Gecko Trophy» è suddiviso in diversi moduli di insegnamento. Per il superamento di ogni modulo, i partecipanti ricevono un distintivo. Per gli allievi più giovani, si tratta senza dubbio di un incentivo per migliorarsi.

→ [Maggior informazioni](#)

Da scaricare

→ [Poster «Regole del bouldering» \(pdf\)](#)

→ [Opuscolo «Bouldering sicuro sulle pareti da arrampicata scolastiche \(pdf\)](#)

Bouldering – Risparmiare energia

I seguenti esercizi permettono agli allievi di imparare alcune tecniche di arrampicata e di mantenere lo svolgimento dei movimenti più economico possibile.

Cicogna

«La cicogna» è un esercizio importante per imparare l'arrampicata «economica». La gamba di appoggio è tesa ciò che permette di spingere il baricentro ogni volta oltre il punto d'appoggio dei piedi e di sgravare le braccia dal carico.

Gli allievi cercano di rimanere in piedi su un solo piede, come una cicogna. Fanno in modo che il baricentro del corpo sia al di sopra del punto di appoggio del piede o che la gamba di appoggio sostenga la maggior parte del peso. Le braccia servono unicamente a mantenere l'equilibrio.

Compiti

- Rimanere sulla punta di un solo piede.
- Assumere la posizione della cicogna, chiudere gli occhi e percepire quali sono i muscoli contratti.
- Afferrare solo delle prese all'altezza delle anche.
- Assumere la posizione della cicogna, restare in equilibrio con una mano sola.
- A indica a B i punti d'appoggio per i piedi (idem come l'esercizio «[Mostrami la prossima presa](#)»).

Osservazione: la pendenza della parete non deve superare i 90 gradi.



→ [Filmato](#)

Rotazione

Con il movimento di rotazione gli allievi ampliano il loro repertorio di movimenti e imparano a muoversi sulla parete d'arrampicata risparmiando le forze.

- Fase di preparazione: salire con la parte esterna del piede e girare le anche verso la parete; premere lievemente il piede della gamba più lontana dalla parete con quest'ultima o contro un appoggio per stabilizzare il corpo. Le braccia sono più o meno tese.
- Fase principale: tendere la gamba e l'anca più vicine alla parete, ruotare la parte superiore del corpo verso l'interno (contrazione della muscolatura del tronco e dei muscoli flessori delle braccia) e cercare un'altra presa.
- Fase finale: spostare i piedi verso l'alto e cercare una posizione che permetta di recuperare le forze in tutta tranquillità.

Compiti

- Camminare davanti alla parete d'arrampicata in posizione accovacciata, afferrare una buona presa con entrambe le mani, ruotare piedi, ginocchia e anche e spingersi in alto in questa posizione.
- Immaginarsi di aver installato un faro sul proprio addome e ora osservare come illumina la parete parallelamente.
- Fermarsi un istante prima di afferrare la presa successiva, stabilizzare in particolare la muscolatura delle gambe e del tronco e fare un cenno agli allievi sotto di sé.

Aiuti verbali

- «Ruota anche e spalle in direzione della presa che afferrai in questo momento!»
- «Se vuoi afferrare la prossima presa con la mano destra, devi ruotare l'anca destra all'interno in direzione della parete! Se vuoi afferrare la prossima presa con la mano sinistra devi ruotare l'anca sinistra all'interno verso la parete!»

Osservazione: per eseguire questo esercizio la pendenza della parete d'arrampicata deve essere di 90-110 gradi e le prese devono essere di grandi dimensioni.



→ [Filmato](#)

Con un braccio solo

Questo esercizio si svolge con una mano sola. Per questo è molto impegnativo e si presta soprattutto per gli allievi più avanzati.

Gli allievi collocano una mano sulla schiena e cercano di arrampicarsi con una mano sola. Consiglio: mantenere le gambe divaricate.

Più difficile

- Per continuare, spostare il peso solo su una gamba. Spingere il piede dell'altra gamba contro la parete.

Osservazione: usare una parete verticale o a strapiombo, appigli grandi a poca distanza tra di loro.



→ [Filmato](#)

Handicap

Questo esercizio è particolarmente difficile poiché la libertà di movimento è limitata dal fatto che gli allievi devono portare diversi oggetti lungo la parete d'arrampicata.

Gli allievi devono trasportare degli oggetti da un punto A ad un punto B:

- Una pallina da tennis, una palla da pallavolo, di basket, un pallone medicinale
- Un sottobicchiere di cartone o un frisbee sulla testa
- Dei bicchieri di plastica su un vassoio

Osservazione: diverse buone prese con mani e piedi.

Materiale: diversi tipi di palle, superfici piatte come ad es. frisbee, sottobicchieri, un vassoio con dei bicchieri di plastica



→ [Filmato](#)

Bouldering – Tecnica

→ [Altri esercizi](#)

Bouldering – Cooperare

I seguenti esercizi permettono agli allievi di capire l'importanza della collaborazione durante l'arrampicata.

Mostrami la prossima presa

Questo esercizio non è solo impegnativo per gli allievi che lo eseguono, ma rappresenta una vera e propria sfida anche per la capacità di immaginazione di chi indica le prese.

La persona A indica con un bastone la prossima presa che deve afferrare la persona B. La persona B cerca di raggiungere la presa indicata spostando con abilità la tensione del corpo (gli appigli per i piedi possono essere scelti liberamente). Se ci riesce deve stabilizzarsi e lasciar andare una mano. Non appena la persona A mostra nuovamente una presa deve ricominciare l'arrampicata.

Agli allievi questo esercizio piace molto perché anche chi indica le prese è coinvolto nell'arrampicata perché deve cercare di trovare una presa che possa essere raggiunta dal compagno.

Variante

- Invece delle prese si possono indicare gli appigli per i piedi.

Materiale: bastone da unihockey o da ginnastica

Osservazione: v. anche esercizio «[La cicogna](#)»



→ [Filmato](#)

Blindfolded

Questo esercizio è ideale per migliorare la percezione durante l'arrampicata. Togliendo il senso della vista, si presta più attenzione agli altri organi sensoriali. L'esercizio comporta però anche una componente sociale, ovvero la guida responsabile.

L'allievo A si arrampica e ha gli occhi bendati ed è guidato da B. Siccome gli ordini «destra», «in alto a sinistra» o «più in alto» non sono sempre univoci, si raccomanda di immaginarsi che il bacino è il centro di un quadrante di orologio. Gli ordini sono dunque dati come segue: «portare il piede destro verso le cinque» oppure «spostare la mano sinistra alle undici».

Più facile

- L'allievo B porta la mano o il piede di A all'appiglio.

Più difficile

- B non dà più indicazioni, ma è comunque responsabile affinché ad A non succeda nulla (B interviene se A non riesce a continuare o se fa una mossa pericolosa).

Materiale: mascherine o un nastro per coprire gli occhi



→ [Filmato](#)

Bouldering – Cooperare

→ [Altri esercizi](#) (solo in tedesco)

Bouldering – Sfidarsi

Queste gare – indipendentemente dal fatto che siano disputate dagli allievi di una classe o da tutta la scuola – richiedono una buona applicazione delle competenze acquisite precedentemente nel bouldering.

Boulder Jam

Questa gara consiste nell'arrampicata di un determinato numero di percorsi di bouldering. Gli appigli sono numerati (p. es da 1 a 5). Per il risultato conta l'appiglio che è stato tenuto per ultimo. Nel caso ideale si tratta dell'appiglio con il numero più elevato di punti. Vince chi alla fine ha raccolto più punti.

Regole di gara

- I percorsi devono essere svolti in una sequenza predefinita.
- Per ogni percorso gli allievi hanno due minuti di tempo.
- Durante questo tempo possono provare quante volte desiderano. L'unica condizione è che ricomincino sempre dall'appiglio iniziale.
- Si conta un tentativo quando entrambe le mani sono sull'appiglio di partenza e i due piedi sulla parete.
- Si possono usare solo gli appigli marcati con un nastro adesivo (o un altro tipo di demarcazione). Gli appoggi per i piedi non sono predefiniti e si possono scegliere liberamente.
- Ogni appiglio tenuto dà un punto. Se l'appiglio è solo sfiorato, non conta il punto.
- L'appiglio finale deve essere tenuto con entrambe le mani per almeno due secondi. Chi raggiunge l'appiglio finale ottiene il numero massimo di punti.
- Il docente dà un segnale dopo due minuti. Gli allievi vanno prima a riportare il loro risultato sulla lavagna e poi passano al percorso seguente dove si mettono in fila dietro ai compagni.

Preparazione

- Definire i percorsi, 5-8 appigli per percorso. Per motivi di spazio, scegliere piuttosto percorsi che salgono in verticale. La difficoltà aumenta verso la fine.
- Numerare gli appigli (scrivere il numero sul nastro adesivo): l'appiglio più alto ottiene il numero 5, poi numerare gli altri in ordine decrescente. Occorre definire anche gli appigli intermedi (p. es. con un punto colorato, ev. aggiungere appigli supplementari per le ragazze).
- Apporre dei cartelli grandi per segnalare i singoli percorsi (p. es. 1-8: nell'ordine in cui devono essere svolti).
- Dietro ogni percorso collocare una panchina dove gli allievi aspettano il loro turno.
- Usare un timer per dare il segnale dei 2 minuti.
- Preparare una tabella per l'inserimento dei risultati.

Consigli metodico-didattici

- È possibile che alla fine diversi allievi abbiano lo stesso numero di punti. In questo caso, avere pronto un percorso finale per la partita decisiva.
- Questa gara è di semplice organizzazione e svolgimento e può essere realizzata durante una lezione doppia (a condizione ovviamente che sia già tutto pronto e posizionato correttamente).



→ [Filmato](#)

Boulder Contest

A questa forma di gara possono partecipare diverse classi e allievi di diversi livelli. Inoltre, può essere anche svolta su un arco di tempo lungo. I diversi percorsi di bouldering sono riportati su schede con foto, ciò che permette di rinunciare ai nastri adesivi poco decorativi che rischiano anche di staccarsi.

Regole di gara

- Disporre 12-16 schede di bouldering su un cassone. Su ogni scheda c'è la foto con un percorso di bouldering (v. immagine ed esempi di schede).
- Il grado di difficoltà va da «facile» a «molto difficile». Per un percorso facile, gli allievi ottengono un punto. Per un percorso di difficoltà media 2 punti, per uno difficile 3 e per uno molto difficile 4.
- Il percorso può essere utilizzato a piacimento, anche durante le lezioni successive.
- Gli allievi che hanno concluso un percorso riportano la scheda e segnano il rispettivo numero di punti sul foglio previsto per i risultati (da collocare anch'esso sul cassone).

Preparazione

- Preparare le schede sul computer usando un modello: creare 2-3 percorsi per ogni grado di difficoltà. Distinguere i quattro gradi di difficoltà (facile, medio, difficile e molto difficile) tramite colori diversi.
- Plastificare le schede.
- Preparare un foglio per i risultati.

Consigli metodologico-didattici

- Questa forma di gara può essere estesa anche su un periodo che comprende diverse lezioni.
- Un grande vantaggio delle schede è che non occorre usare del nastro adesivo (o altre forme di demarcazione). Infatti, il nastro adesivo si deteriora e deve essere sostituito. Inoltre, la visione d'insieme è resa difficile se su una parete da bouldering ci sono troppi nastri adesivi.
- Di regola gli allievi si arrampicano in squadre da due. L'allievo A si arrampica mentre B guarda la foto e spiega quali sono i prossimi appigli dando consigli. Pertanto, in questa forma di gara, l'aspetto della collaborazione è almeno tanto importante quanto la competizione. Gli allievi cercano infatti di risolvere i problemi insieme.



→ [Esempi di schede \(pdf\)](#)

Team Boulder

Una squadra si arrampica a piacimento su un percorso di bouldering durante un determinato periodo di tempo. Alla fine, si sommano le prese di tutti i membri della squadra.

Regole di gara

- Formare squadre composte di 3-5 allievi.
- Durante 5 minuti, provare ad arrampicarsi il più possibile su un percorso di bouldering.
- Ogni tentativo deve iniziare all'appiglio di partenza.
- L'allievo successivo può iniziare non appena quello precedente ha toccato una determinata demarcazione (p. es. un punto colorato o un nastrino).
- L'appiglio finale deve essere tenuto con entrambe le mani per almeno due secondi. Solo così il percorso è considerato completato.
- Chi scende prima dell'appiglio finale segna il numero dell'appiglio tenuto per ultimo.
- Il docente dà un segnale dopo 5 minuti. Conta l'appiglio tenuto per ultimo prima del segnale.
- I membri della squadra sommano tutte le prese e riportano il risultato nella tabella.
- Dopo una breve pausa si passa al percorso seguente e si ricomincia.

Varianti

- Senza timer: quale squadra riesce per prima ad arrampicarsi su un determinato numero di prese (in media ca. 50 per persona)?
- Per gruppi di 2-3 persone: il prossimo allievo inizia solamente quando l'allievo precedente non riesce a continuare oppure se ha raggiunto l'appiglio finale.
- Qualora vi fosse poco posto a disposizione, è possibile prima salire in verticale e poi scendere lateralmente. Quando la prima persona ha raggiunto il punto più alto, parte la prossima.

Preparazione

- Calcolare circa 4 metri di parete per percorso di bouldering.
- Definire i percorsi, 10-15 appigli per percorso. Solo prese laterali! La difficoltà aumenta verso la fine.
- Numerare gli appigli (scrivere il numero sul nastro adesivo).
- Appendere demarcazioni per l'intervallo di partenza.
- Preparare una tabella per l'inserimento dei risultati.

Consigli metodologico-didattici

- Un punto a favore di questa forma di gara è che gli allievi più deboli hanno la possibilità di arrampicarsi come quelli più forti, anche se forse avanzano meno e scendono già al quinto o sesto appiglio. Ma siccome possono ripartire quasi subito, la durata di arrampicata è simile a quella dei compagni che completano il percorso.
- Visto che gli allievi ripetono più volte lo stesso percorso, i movimenti diventano di volta in volta più precisi e fluidi e così anche più economici. Questo avviene anche se complessivamente la stanchezza aumenta.



→ [Filmato](#)

Top rope – Introduzione semplice

Nell'arrampicata top rope, gli allievi che assicurano si assumono una grande responsabilità. Nella seguente sezione, spieghiamo come s'impara questo compito passo dopo passo.

Gli esercizi riportati da pagina 14 a pagina 19 si basano sugli [standard per l'arrampicata top rope sicure sulle pareti scolastiche](#), che sono stati pubblicati nel 2014 dall'ASEF di comune accordo con G+S, CI palestre di arrampicata, CAS e upi.

Applicabilità

Gli standard dimostrati nei filmati valgono per l'insegnamento sulla parete da arrampicata della scuola in questione. Se l'insegnamento si tiene in una struttura da arrampicata esterna, valgono fundamentalmente gli stessi standard di sicurezza. A seconda della struttura, possono tuttavia vigere anche linee guida supplementari (in particolare per quanto concerne la dimensione dei gruppi). Per le attività di arrampicata outdoor fanno fede le linee [guida di G+S](#).

Riassunto dei punti più importanti

- **Livelli di apprendimento/di insegnamento:** gli allievi possono assicurarsi a vicenda al più presto a partire dal 5° anno scolastico. Gli allievi più giovani, in generale, non hanno ancora la maturità per assumersi le responsabilità necessarie.
- **Dimensione del gruppo:** affinché si possa garantire la visione d'insieme, il gruppo dovrebbe essere composto al massimo di 12 allievi suddivisi in 3 cordate.
- **Applicare il principio dell'assicurare da dietro:** gli allievi assicurano e si arrampicano in gruppi di 3. L'allievo A si arrampica, B è la prima persona che assicura, C la seconda che interviene se B commette un errore e lascia andare la corda di freno (v. foto 1).
- **Moschettoni con sicurezza con ridondanza elevata:** per quanto riguarda il materiale, è raccomandato usare i moschettoni safe-lock. Il moschettone con sicurezza usato nei filmati si chiama Belay Master. La particolarità di questo moschettone è la chiusura di plastica nera (v. foto 2). Può essere chiuso solo se la chiusura ad avvitamento è completamente avvitata. Inoltre evita il fastidioso girarsi del moschettone che in alcuni casi porta al bloccaggio dell'assicurazione con il semibarcaiolo.



Foto 1: principio dell'assicurare da dietro.



Foto 2: esempio di moschettone a chiusura automatica «Belay Master».

Da scaricare

→ [Opuscolo «Arrampicata top rope sicura sulle pareti scolastiche» \(pdf\)](#)

Top rope – Assicurare/acquisire

L'arrampicata top rope (moulinette) sviluppa competenze sociali perché gli allievi da una parte devono assumersi responsabilità e dall'altra devono dare fiducia (v. [lista di controllo](#)). Gli esercizi seguenti mostrano come gli allievi possono imparare l'arrampicata top rope passo dopo passo e in un ambiente sicuro.

Esercizi preparatori alla spalliera

Prima tappa di apprendimento: gli allievi imparano l'intero svolgimento dell'assicurazione top rope senza andare in alto. In questo modo, gli errori di manipolazione non generano conseguenze.

Il docente dimostra il nodo di assicurazione semibarcaiolo e come incordarsi (v. video «[Nodi di sicurezza](#)» e «[Incordarsi con due moschettoni a vite o Belay Master](#)»). Ogni cordata si esercita per il nodo semibarcaiolo e per l'incordatura alle due estremità della loro corda. Con l'aiuto di due allievi, il docente dimostra il controllo del partner, il movimento di assicurazione (tirare la corda e bloccare la corda), i movimenti di rilascio e di assicurazione da dietro. Non va dimenticato di fornire istruzioni anche sui comandi per la corda (v. filmato «[comandi per la corda](#)»)! Gli allievi esercitano tutte le tappe, che avvengono sotto la sorveglianza del docente, come nel [filmato](#). Il docente controlla e corregge.



→ [Filmato](#)

Istruzioni del docente

- **Verifica del compagno** → sia con gli occhi che con le mani (controllo funzionale).
- **Iniziare ad arrampicarsi** → gli allievi che si arrampicano si dirigono lentamente verso le spalliere, chi assicura accorcia la corda.
- **Blocca** → chi assicura avvicina la corda e la blocca. Lo scalatore rimane fermo e si appoggia indietro lasciandosi portare dalla corda.
- **Il secondo assicuratore assume il controllo** → il primo assicuratore lascia andare entrambi i lati della corda e il secondo assicuratore assume il controllo.
- **Continuare ad arrampicarsi** → come il punto 2 ma fino alle spalliere.
- **Blocca** → come punto 3.
- **Rilascia** → la persona che assicura dà corda e lo scalatore si inclina indietro tirando attivamente alla corda.

Consigli metodologici

È normale e caratteristico che durante la prima fase di apprendimento si compiano errori. Per questo gli allievi non dovrebbero salire in altezza finché non sono in grado di eseguire senza errori tutti i movimenti necessari per assicurare e in particolare il movimento che si usa per frenare con le mani. I secondi assicuratori dovrebbero essere resi responsabili del loro ruolo già a questo livello di apprendimento, riprendendo ogni tanto il controllo della corda. L'assicurazione con il semibarcaiolo e l'incordarsi sono elementi che possono essere appresi in precedenza, durante un'altra lezione.

Consigli organizzativi

Le corde possono ovviamente anche essere tese sopra una sbarra oppure fissate alla parete da arrampicata tramite rinvii. Alle estremità della corda è già presente un nodo a otto. Così gli allievi si possono incordare tramite un moschettone a vite e si risparmia prezioso tempo di apprendimento.

Top rope – Assicurare/acquisire

→ [Altri esercizi](#) (solo in tedesco)

Test da seduti

Seconda tappa di apprendimento: per la prima volta si scala sulla parete da arrampicata. La persona che assicura per prima deve percepire le forze che agiscono sull'imbragatura e sulla mano di freno al bloccaggio della corda di freno. Gli scalatori sperimentano la sensazione di sedersi nell'imbragatura e restare appesi alla corda.

Il test serve per verificare la validità funzionale dell'intera catena di assicurazione e rafforza la fiducia degli allievi nel materiale e nei metodi di assicurazione. A livello di acquisizione, questo test deve essere svolto come un esercizio standard nel modo seguente: non appena lo scalatore ha raggiunto un'altezza di circa 3 metri (= piedi all'altezza della testa di chi assicura), sedersi nell'imbragatura dopo avere preso accordi con il primo assicuratore. In seguito continuare ad arrampicarsi o scendere del tutto.



→ [Filmato](#)

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- Corda molle prima del primo assicuratore → tenere la corda sempre tesa.
- Il primo assicuratore tiene la corda di freno solo con il pollice e l'indice → gli allievi devono usare sempre la presa a «galleria». Controllo da parte del docente.
- Alla fine dell'azione simultanea delle due braccia, due corde tenute assieme in modo parallelo → corda di guida e di freno devono essere tenute in un'evidente posizione a «V».
- La corda di frenata è tenuta con la mano aperta → gli allievi devono usare sempre la presa a «galleria».
- Corda molle tra il primo e il secondo assicuratore → anche il secondo assicuratore deve restare attento e sempre accorciare la corda.
- Il secondo assicuratore tiene la corda solo con una mano → cingere bene la corda con entrambe le mani.
- Il primo e/o il secondo assicuratore sono con i piedi paralleli → mettere sempre un piede in avanti.
- Il primo e/o il secondo assicuratore chiacchierano → mentre assicurano, entrambi devono restare concentrati e focalizzarsi interamente sullo scalatore.

Svolgimento completo arrampicata top rope

Terza tappa di apprendimento: gli allievi consolidano le capacità apprese nelle tappe di apprendimento precedenti e dimostrano di padroneggiare le regole comportamentali durante l'assicurazione e l'arrampicata.

Le cordate applicano più volte lo svolgimento completo dell'assicurazione top rope dalla verifica del compagno fino al rilascio controllato osservando le rispettive regole comportamentali (v. filmato «[test da seduti](#)» e «[rilasciare](#)»). Lo svolgimento è uguale alla tappa di apprendimento 2. L'unica differenza è che dopo il test da seduti si continua ad arrampicarsi fino in cima.

Consigli metodologici

- Come nelle altre tappe, il docente controlla le cordate prima dell'arrampicata: gli allievi sono ancora in una fase di apprendimento e possono solo arrampicarsi dopo che il docente ha eseguito un controllo di sicurezza.
- Il docente tiene d'occhio in particolare i primi assicuratori e dice sempre a voce alta cosa devono fare (p. es. corda tesa, corda di guida e di freno in posizione a «V», pollice e mano di freno nella direzione opposta rispetto al moschettone, avvolgere la corda, ecc.).

Consigli organizzativi

- Disporre tappetini fini davanti alla parete e preparare le corde top rope.
- Formare cordate di allievi dal peso simile. Se le differenze di peso sono inevitabili, attorcigliare due corde 1.5-2 x (v. video «[treccia](#)» per grandi differenze di peso)
- Prevedere abbastanza distanza tra le cordate affinché gli allievi non si ostacolino a vicenda.

Momento di rischio e comportamenti corretti

- Il docente perde la visione d'insieme → far arrampicare solo 2 cordate in parallelo e accompagnare gli allievi fino al test da seduti (dare i comandi e controllare l'esecuzione); le altre due cordate aspettano.



→ [Filmato](#)

Nodi di sicurezza

Obiettivo di apprendimento: gli allievi imparano ad annodare il semibarcaiolo e capiscono che il freno necessario per l'assicurazione è creato da un attrito tra le corde.

Assicurazione con il semibarcaiolo

- Fare il nodo. Il video dimostra una delle molte varianti possibili!
- Inserire il nodo nei moschettoni di sicurezza. Prestare attenzione affinché la corda di freno si trovi dal lato della mano di freno. Se si usa un moschettone a vite normale, la chiusura deve essere dalla parte opposta rispetto alla corda di freno e alla mano di freno.
- Chiudere la vite di chiusura.
- Controllo funzionale: è possibile tirare la corda in entrambe le direzioni.

Consiglio metodologico

- Istruire gli allievi affinché tangelo i due lati della corda in una posizione a «V» già durante il controllo funzionale. I pollici di entrambe le mani sono nella direzione opposta rispetto al moschettone di sicurezza.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- Il nodo non è corretto e per questo non frena bene → controllo durante la verifica del compagno!
- Il moschettone non è chiuso → controllo durante la verifica del compagno!
- La chiusura a vite del moschettone si trova dal lato della mano di freno; la chiusura potrebbe essere aperta dall'attrito della corda → girare il moschettone affinché l'apertura non sia dal lato della mano di freno!



→ [Filmato](#)

Verifica del compagno

Obiettivo di apprendimento: gli allievi sono in grado di eseguire la verifica del compagno autonomamente e secondo gli standard.

- Chiusura dell'imbragatura: l'imbragatura è indossata correttamente (sopra la cresta iliaca) e chiusa correttamente?
- Dispositivo di sicurezza e moschettone: il semibarcaiolo è annodato correttamente o la corda è incordata correttamente nel dispositivo di sicurezza? Il moschettone o il dispositivo di sicurezza sono attaccati all'anello di sicurezza? Il moschettone è chiuso?
- Nodo di incordata e punto di incordata: i due moschettoni o il Belay Master sono attaccati all'anello di sicurezza e chiusi? Oppure: la corda è attaccata nel posto corretto e il nodo a otto è corretto?

Consigli per le istruzioni

- La verifica del compagno è sempre eseguita a «6 occhi» (ovvero tutti i membri della cordata).
- Il controllo avviene con gli «occhi e le mani»: prendere i nodi e le corde in mano.
- Controllo funzionale: tirare alla corda di guida e controllare se il semibarcaiolo o il dispositivo di sicurezza funzionano correttamente.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- I principianti non sono sicuri → possono iniziare ad arrampicarsi solo dopo il controllo da parte del docente.
- Gli allievi chiacchierano → il docente li richiama ed esige concentrazione.
- Gli allievi dimenticano la verifica del compagno → il docente garantisce che la verifica del compagno sia eseguita sistematicamente. Finché gli allievi non sono in grado di farlo, possono solo arrampicarsi dopo che il docente ha svolto la verifica.



→ [Filmato](#)

Liste di controllo

«Regole comportamentali per primo assicuratore»

- Verifica del compagno: con gli occhi ed entrambe le mani (controllo funzionale del semibarcaiolo).
- Posizione: vicino alla parete e lontano dalla zona di impatto dello scalatore.
- Movimenti di assicurazione: posizione corretta delle mani (pollice in direzione opposta dal moschettone), incrociare correttamente, presa a «galleria» (pollice e almeno tre dita formano una galleria) e soprattutto: non lasciare mai la corda di freno!
- Concentrazione: sempre tenere la corda tesa! Se lo scalatore è troppo veloce, chiedere di aspettare.
- Reazione ai comandi di corda: al comando «blocca» subito tendere la corda, fare un passo indietro e sedersi nell'imbragatura.
- Rilasciare: con entrambe le mani sulla corda, lentamente e regolarmente!

«Regole comportamentali per secondo assicuratore»

- Verifica del compagno: con gli occhi.
- Concentrazione: osservare sempre lo scalatore e riprendere la corda che proviene dal primo assicuratore. Tenere sempre la corda con entrambe le mani!
- Posizione: di lato rispetto al primo assicuratore (ca. 1 metro) al di fuori della zona di impatto dello scalatore!

«Regole comportamentali scalatore»

- Verifica del compagno: con gli occhi e le mani.
- Annunciare quando ci si vuole sedere nell'imbragatura: quando si sente la corda tesa, gridare «blocca» e sedersi facendosi sostenere dalla corda.
- Non arrampicarsi troppo in fretta.
- Non arrampicarsi troppo di lato per evitare il rischio di una caduta a pendolo.
- Quando si lascia, scendere lungo la parete (gambe a 90° rispetto alla parete).

Top rope – Assicurare/applicare

Cosa fare in caso di caduta? Gli esercizi seguenti permettono agli allievi di imparare a reagire correttamente in queste situazioni.

Sostenere una caduta annunciata

In questo esercizio, gli allievi si esercitano in un caso di emergenza e imparano a reagire correttamente alle cadute.

Dopo la «[Verifica del compagno](#)», gli scalatori iniziano ad arrampicarsi. Quando il docente grida: «Attenzione – adesso!». A questo segnale, gli scalatori si siedono nell'imbragatura senza esitazioni. Ripetere questa procedura 1-2 volte finché si raggiunge la cima. Poiché la «caduta» è annunciata, i primi assicuratori hanno tempo per tendere la corda e prepararsi portandosi in una posizione con le gambe leggermente piegate e cingendo bene la corda di freno.

Varianti

- Le cordate lavorano individualmente e gli scalatori preannunciano la loro caduta.
- Le cadute non vengono più annunciate.

Consigli sulla sicurezza

- Le cadute non sono più preannunciate.
- Gli scalatori non possono lasciarsi penzolare troppo presto (troppo vicino al suolo). I più pesanti potrebbero toccare il suolo quando si estende la corda.
- Le prime volte si raccomanda di collocare un tappetone sotto la parete.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- I primi assicuratori sono nella zona di impatto degli scalatori e potrebbero essere colpiti. → assicurare in prossimità della parete ma accanto alla zona di impatto.
- Lo scalatore si arrampica di lato e crea una caduta a pendolo. → arrampicarsi assolutamente in verticale! Scegliere una via che sale in verticale verso l'alto e non di lato.



→ [Filmato](#)

I secondi assicuratori tengono la caduta

Questo esercizio permette ai secondi assicuratori di imparare a reagire correttamente se il primo anello della catena di assicurazione non dovesse funzionare.

Dopo la verifica del compagno, gli allievi iniziano ad arrampicarsi. Non appena si trovano con i piedi all'incirca all'altezza della testa di chi assicura, il docente grida: «Attenzione – adesso!». A questo segnale, gli scalatori si siedono nell'imbragatura senza esitazioni. I primi assicuratori, che fino a quel momento avevano tenuto correttamente la corda, lasciano entrambi i lati della corda. I secondi assicuratori assumono subito la loro funzione e trattengono i compagni in caduta. Ripetere questa procedura 1-2 volte finché si raggiunge la cima. Poiché la «caduta» è annunciata, i secondi assicuratori non sono colti di sorpresa e possono prepararsi portandosi in una posizione con le gambe leggermente piegate e cingendo bene la corda di freno.

Consigli sulla sicurezza

- Gli scalatori non possono lasciarsi penzolare troppo presto (troppo vicino al suolo). In particolare gli allievi più pesanti potrebbero toccare il suolo quando si tende la corda.
- Se gli allievi non hanno ancora abbastanza esperienza di assicurazione, è raccomandato collocare un tappetone sotto la parete.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- I primi assicuratori sono nella zona di impatto degli scalatori e potrebbero essere colpiti. → mantenere una posizione corretta, ovvero in prossimità della parete ma sempre di lato rispetto alla zona di impatto.
- Lo scalatore si arrampica di lato e crea una caduta a pendolo. → arrampicarsi assolutamente in verticale! Scegliere una via che sale in verticale verso l'alto e non di lato.



→ [Filmato](#)

Top rope – Assicurare/applicare

→ [Altri esercizi](#) (solo in tedesco)

Top rope – Compiti motori

I due esercizi presentati in questa pagina contengono delle indicazioni particolari, che permettono agli allievi di perfezionare le loro abilità.

A ritmo di musica

Gli allievi cercano di arrampicarsi al rallentatore al ritmo di una musica lenta e tranquilla.

Una melodia tranquilla (ad esempio «[Theme from Antarctica](#)» di Vangelis) aiuta gli allievi a svolgere i movimenti in modo più controllato e consapevole.

In funzione del tipo di musica (ritmo, stile) si possono scegliere anche altre modalità di movimento, per esempio:

- Afro Dance > arrampicarsi con slancio e con salti.
- [Conquest of Paradise](#) > arrampicarsi in modo fiero, posare.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- Gli allievi che assicurano sono distratti dalla musica oppure guardano altri scalatori e non quelli che devono assicurare → il docente esorta regolarmente gli allievi a concentrarsi e a tenere la corda sempre tesa.



→ [Filmato](#)

Rana

Gli allievi cercano di eseguire delle prese lontane da una posizione frontale simile a quella di una rana. Lo scopo è usare meno appigli.

- Fase di preparazione: iniziare appoggiando i piedi il più in alto possibile e assumere la posizione a rana. Le braccia sono più o meno tese.
- Fase principale: spingere con le gambe e andare a cercare una nuova presa.
- Fase finale: spostare i piedi verso l'alto e cercare una posizione che permetta di recuperare le forze in tutta tranquillità.

Varianti

- Nella posizione a rana cercare di lasciar andare una mano e scuoterla.
- Contare il numero di «trazioni a rana» necessarie per scalare la parete. Cercare di scalare la parete con il minor numero di trazioni.
- Per la presa successiva mettere una mano dietro la schiena.



→ [Filmato](#)

Top rope – Compiti motori

→ [Altri esercizi](#) (solo in tedesco)

Informazioni

Bibliografia

- Bressa, N.; Capretta, B.; Denicu, G.P (2010). [Dall'arrampicare all'arrampicata. Tra spontaneità e tecnica](#). Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Glée, N.; Rousselet, J-P. (2014). [Arrampicata. Come iniziare, tecniche di progressione, sicurezza, allenamento](#). Verona: Edizioni Gribaudo
- Bernard, A. (2009). [Il movimento dell'arrampicata. Arrampicata sportiva e classica a tutte le età](#). Scarmagno (TO): Priuli e Verlucca editori (())

Documenti da scaricare (pdf)

- Club alpino svizzero CAS (2008): [Arrampicare in sicurezza](#). Berna: Club alpino svizzero (CAS).
- Gioventù e sport (2015): [Guida per lo svolgimento delle offerte G+S Arrampicata sportiva con bambini e giovani](#). Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSP)
- Ufficio prevenzione infortuni (2015): [Opuscolo tecnico strutture d'arrampicata](#). Berna: upi.

Filmati (bouldering e top rope)

- [climbing is cool – climbing in school](#)

Link

- [Gecko Trophy](#) (in tedesco e in francese)
- [CI delle palestre di arrampicata](#) (in tedesco e in francese)
- [upi – Consigli per l'arrampicata bouldering e l'arrampicata in palestra](#)

Formazione di base e continua

- [Associazione svizzera di educazione fisica a scuola ASEF](#)
- [Gioventù+Sport](#)
- [CI delle palestre di arrampicata](#)

Partner



ASEF

Per questo tema del mese:



Impressum

Editore
Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore
Markus Kümin, docente di educazione fisica e di inglese alla Scuola cantonale di Frauenfeld, responsabile del progetto «climbingiscool.ch»

Redazione
mobilesport.ch

Foto
climbingiscool.ch

Filmati
Peter Battanta, balancedmovies.ch

Layout
Media didattici SUFSM

Regole del bouldering

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

Nome: _____

Valutazione del comportamento di assicurazione nell'arrampicata top rope

La persona che assicura per prima...

- yes no ...fissa il moschettone a vite in modo corretto all'imbragatura e attacca correttamente il nodo di sicurezza.
- yes no ...effettua la verifica del compagno con «occhio e mano» e controlla:
a) la chiusura dell'imbragatura di entrambe le imbragature
b) i nodi di incordata/moschettone a vite e il punto di attacco presso lo scalatore
c) il nodo di sicurezza/moschettone a vite su se stesso (con controllo funzionale).
- yes no ...è in piedi vicino alla parete ma accanto alla zona di impatto. La posizione è stabile con un piede in avanti.
- yes no ...tiene la corda di guida e la corda di freno in una posizione a «V». I pollici di entrambe le mani sono rivolti nella direzione opposta rispetto al moschettone.
- yes no ...**non lascia mai la corda di freno!** Cinge la corda di freno con tutta la mano; usa la presa «a galleria».
- yes no ...presta attenzione affinché la corda di guida è sempre tesa.
- yes no ...reagisce subito ai comandi «BLOCCA», «CORDA» e «RILASCIA».
- yes no ...al comando «blocca» tira subito la corda, fa un passo indietro e si siede nella corda.
- yes no ...rilascia lo scalatore lentamente e regolarmente. Tiene la corda di freno con entrambe le mani.

Il test è superato solo se TUTTI i punti sono stati eseguiti alla perfezione.