



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
"BRUNO SOLDATI"



GIORNATE DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER ADULTI – PALESTRA APPENDAUN

Ciclo di incontri di avvicinamento all'arrampicata tenuti da Istruttore FASI.

- 10 partecipanti massimo
- Costo partecipazione € 100
- Obbligatoria Tessera CAI (costo € 23 fino a 25 anni, € 44 da 26 anni in su, più € 5 per tessera – valida tutto 2020)
- Età minima anni 18

Gli incontri si svolgeranno il venerdì sera dalle 20:30-22:30 nelle giornate seguenti:

Venerdì 11 ottobre
Venerdì 18 Ottobre
Venerdì 15 Novembre
Venerdì 29 Novembre
Venerdì 13 Dicembre

Materiali richiesti:

- Scarpette economiche 1 numero in meno (almeno dalla seconda lezione in avanti)
 - Imbrago basso
- La palestra metterà a disposizione materiale fino ad esaurimento

PROGRAMMA DI MASSIMA

Introdurre i **materiali** e le principali nozioni sulla **sicurezza**.

Praticare l'**arrampicata da secondo e primo di cordata, sperimentare e comprendere** gli schemi fondamentali della **tecnica di progressione**.

Le lezioni si compongono di una spiegazione teorico/dimostrativa e pratica sulla **sicurezza** e sulla **tecnica di progressione**.

La didattica sulla tecnica prevede sia esercizi per favorire l'approccio alla parete che spiegazioni teoriche.

Dimostrazioni e prove sotto la guida di personale qualificato ed esperto, in modo da sottolineare e correggere eventuali impostazioni inadeguate e soprattutto quelle pericolose alla fisiologia.

In relazione alla sicurezza l'utilizzo corretto di accessori di sicurezza e manovre di corda minime.

LEZIONE 1

Presentazione corso e obiettivi:

definizione di arrampicata sportiva e terminologia essenziale (difficoltà/lead, corda dall'alto, primo di cordata, blocchi/boulder, ecc).

LEZIONE 2

Sicurezza

Consolidamento nell'uso del gri-gri ed esecuzione del nodo a otto con controllo incrociato. Discesa con saltelli all'indietro in modo da provare la sensazione iniziale del volo con corda dall'alto (da secondo di cordata).

Tecnica di base

Progressione fondamentale con due appoggi: 2 movimenti delle mani e 3 passi di piedi, primo passo di attivazione, movimento esterno interno del bacino e retroversione, bacino aderente. Distinzione del movimento sopra l'ombelico, del baricentro e sotto l'ombelico; ricerca posizione di riposo.



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
"BRUNO SOLDATI"



LEZIONE 3

Sicurezza

Consolidamento nell'uso del gri-gri ed esecuzione del nodo con controllo e posizionamento del assicuratore. Prova di volo di 1 metro con la corda dall'alto.

Tecnica

Progressione fondamentale con l'utilizzo corretto dei piedi e della mani accenno del triangolo.

Introdurre gli incroci di mano e cambi piede.

Coscienza del baricentro e spostamento del bacino. Favorire lo spostamento del peso ed evidenziare l'azione di spinta delle gambe.

LEZIONE 4

Sicurezza

Consolidamento nell'uso del gri-gri ed esecuzione del nodo con controllo e posizionamento del assicuratore. Prova di volo di 1 metro con la corda dall'alto.

Tecnica

Incroci di mani e incroci di piedi su percorsi con piedi obbligati.

Utilizzo della parte esterna del piede per l'allungo.

Abituare a utilizzare gli arti superiori principalmente per mantenere l'equilibrio e lavorare con i piedi in appoggio ed in aderenza.

Utilizzare il laterale per la ricerca di appoggi lontani nel senso orizzontale evidenziando l'importanza del primo passo verso il centro.

Progressione fondamentale con rana e sfalsata

LEZIONE 5

Sicurezza

Consolidamento nell'uso del gri-gri ed esecuzione del nodo con controllo e posizionamento del assicuratore. Arrampicata da primo con volo con doppia corda di protezione.

Tecnica

Introduzione dell'utilizzo dei rinvii.

Prove di moschettonata a terra per la progressione da primo di cordata.

Arrampicata da primo di cordata in sicurezza con la corda dall'alto.

Aderenza con piede al centro.

ISCRIZIONI :

Le iscrizioni si ricevono in sede in via Circonvallazione 21/A il giovedì dalle 21:00 alle 22:30, ENTRO GIOVEDI' 10 OTTOBRE

Per informazioni:

Matteo Pollini cell. 339 2613319

Emanuela Massari cell. 335 267793

Si raccomanda di prendere visione del Regolamento di utilizzo della palestra sul sito **www.caiargenta.it**