

Programma Corso d'arrampicata per ragazzi:

8 - 13 anni:

In questa fascia d'età il corso si può definire dandogli un titolo, "Metodo d'ingresso", infatti, a queste età chi più chi meno ha già sviluppato le capacità sensoriali e coordinative,

### [Le foto del corso](#)

deve ancora formare la muscolatura e iniziare ad imparare un minimo di tecnica da applicare all'arrampicata.

## INFORMAZIONI SULL'ARRAMPICATA SPORTIVA E LE SUE SPECIALITÀ

L'Arrampicata sportiva si divide in 3 discipline, **la Difficoltà**: trattasi di arrampicata con l'ausilio di imbragatura e corda di sicurezza, si sale con il solo ausilio delle mani e dei piedi su percorsi chiamati tiri o vie con chiodi di sicurezza già predisposti in parete, di solito alti dai 10 ai 35 metri in falesia mentre su pannelli artificiali (che possono essere indoor o all'aperto) i percorsi variano da 8 ai 20 metri di altezza con sviluppo arrampicabile che può arrivare anche ai 30 metri. Nei 2 casi si raggiunge sempre un punto di arrivo chiamato sosta formato da una catena dove assicurarsi. Sia in falesia che sui pannelli indoor le salite hanno delle gradazioni (scala che va dal 4° al 9° grado) che determinano la difficoltà della prestazione.

**Il Boulder** trattasi di arrampicata con l'ausilio di mani e piedi su pannelli artificiali (in palestra indoor o anche all'aperto) o su sassi (ovvero in ambiente naturale) all'aperto chiamati anche blocchi. La differenza con la difficoltà sta nell'altezza infatti il boulder è determinato da una serie ristretta di movimenti (dai 4 ai 12 movimenti) su blocchi alti al massimo 5 metri in tutti due i casi si deve raggiungere una zona più alta chiamata top.

Anche in questo caso i percorsi hanno una gradazione che determina la difficoltà della prestazione.

Non si usa imbrago e neppure la corda, l'unica sicurezza in palestra ovvero su pannelli artificiali sono i materassi, mentre all'esterno sui blocchi naturali esistono dei materassini portatili chiusi a portafoglio chiamati Crash Pad spessi 15 cm e lunghi circa 2 metri, larghi 120 cm.

Ultima Disciplina **la Velocità**, gara svolta a coppie su pannelli artificiali alti max 16 metri su 2

percorsi uguali, con l'ausilio di mani e piedi, imbragatura e corda di sicurezza. Vince chi arriva prima alla sosta. Questa disciplina non si svolge in falesia all'aperto per motivi organizzativi e logistici. Anche in questo caso le salite hanno una gradazione che determina la difficoltà della prestazione.

### IL PROGETTO

Scopo principale del progetto è quello di intraprendere con le Istituzioni Scolastiche un rapporto di collaborazione e continuità volto a rivalutare l'educazione motoria nel percorso formativo del bambino, attraverso la proposta di un'attività nuova e tutta da scoprire che possa essere una alternativa interessante ai soliti indirizzi sportivi dati ai bambini tipo calcio, pallacanestro, pallavolo, in ambito scolastico come opera divulgativa per poi passare a veri corsi pomeridiani come qualsiasi altra attività sportiva. L'Arrampicata Sportiva soprattutto nei bambini offre la possibilità di uno sviluppo di crescita armonico ed integrato delle capacità motorie come anche degli aspetti psicosociali.

Obiettivo fondamentale del progetto è quello di mettere lo sport al servizio dell'Educazione e di una corretta maturazione e non il contrario.

Le fasce di età coinvolte nel progetto per portare l'arrampicata sportiva nelle scuole e viceversa portare i ragazzi a praticarla fuori dalle scuole, oltre ai bambini delle scuole elementari, sono coinvolte le scuole medie e le scuole superiori.

Tutte le attività sono svolte e seguite da Tecnici Federali-Istruttori Nazionali di arrampicata sportiva. A seconda delle fasce di età vengono formati i gruppi di lavoro e quindi gli esercizi da svolgere, gli obiettivi ect.

### Esempi:

Si lavorerà molto facendo prevalere le attività ludiche con esercizi divertenti, molteplici, lavorare sulle capacità sensoriali, consolidare gli schemi motori di base - sviluppare le capacità coordinative e le capacità condizionali (flessibilità, forza e resistenza) mirando inoltre al potenziamento fisiologico, rafforzamento della personalità, come l'esercizio sia sicuro, lasciando intatto però il lato emozionale della verticalità, inoltre, come ne sia possibile la pratica, usufruendo di attrezzature specialistiche (muri artificiali di arrampicata) ma anche nei casi dove non vi siano e quindi simulando percorsi d'arrampicata, sulle spalliere, ad altezza ridotta e con materassi per protezione;

Iniziare ad usare i materiali propri dell'arrampicata quali corde, moschettoni e imbracature di sicurezza se necessari, facendo fare percorsi in altezza esempio di Velocità : percorso a tempo, (questo esercizio si può fare con il muro e la corda, oppure con muro e materasso, oppure con spalliere da palestra con materasso) si sale per arrivare a prendere un oggetto, oppure salendo su prese fatte a lettere e toccare quelle che servono per scrivere il tuo nome ect.; Difficoltà : percorso in altezza con difficoltà via via crescenti nei gesti necessari per la progressione e da effettuare su muri d'arrampicata con prese e appoggi e con l'ausilio dei materiali necessari per scalare come corda e imbracatura, (nei bimbi all'inizio non servono subito le scarpette d'arrampicata) avvicinando così i ragazzi alle sensazioni proprie dell'arrampicata, altezza, materiali, tecnica, passione ect. che poi saranno trasferite nell'ambiente naturale come le

falesie e le montagne arrivando a conoscere in definitiva le caratteristiche proprie delle regole della disciplina dell'arrampicata sportiva.

Per ultimo lasciamo la parte agonistica di questo sport che però viene dopo quindi solo quando il ragazzo avrà preso consapevolezza di voler provare a fare questo sport con una certa continuità e quindi usciranno anche le doti atletiche e tecniche, allora si parlerà di gruppo sportivo, di corsi e di allenamenti.

{phocadownload view=file|id=11|text=Protocollo di intesa per la promozione delle attività sportive con la scuola Media|target=s}

The poster features a yellow border and a background image of a climbing wall. At the top left is the logo for 'NIMA ARTECALE' (NIMA Climbing Park). At the top right is the logo for 'a.s. animabike' (Associazione Sportiva Animabike), which includes the text 'moto e outdoor' and 'sport - cultura - storia e ambiente'. The main title 'ARRAMPICO E MI DIVERTO' is written in large, white, stylized letters across the center. Below the title, it says 'Progetto dell' associazione Animabike per le scuola Media Bernadotte in collaborazione con Uisp Lega Montagna'. At the bottom, it lists '3 LEZIONI IN PALESTRA SCUOLA MEDIA IN VIA ALDO MORO' and '2 LEZIONI AL BELVEDERE CLIMBING PARK MESI DI APRILE E MAGGIO PER TUTTI I RAGAZZI CHE HANNO ADERITO AL PROGETTO'. The UISP logo and 'sportpertutti' are also present.

**ARRAMPICO E MI DIVERTO**

Progetto dell' associazione Animabike  
per le scuola Media Bernadotte in  
collaborazione con Uisp Lega Montagna

3 LEZIONI IN PALESTRA SCUOLA  
MEDIA IN VIA ALDO MORO

2 LEZIONI AL BELVEDERE CLIMBING PARK  
MESI DI APRILE E MAGGIO  
PER TUTTI I RAGAZZI CHE HANNO ADERITO AL PROGETTO