



ARRAMPICATA SPORTIVA



BASE

ARGOMENTI TEORICI E PRATICI:

1) Introduzione teorica:

- cenni sui materiali in uso nella pratica dell'arrampicata (corda, rinvii, imbragatura, bloccanti e freni);
- metodi di assicurazione dinamica e statica;
- cenni sugli aspetti emotivi che condizionano arrampicatore e assicuratore;
- manovre di calata dalla sosta con anello chiuso o moschettone bloccato.

2) Esercitazione pratica:

- analisi del movimento principi che regolano l'equilibrio, atteggiamento dei piedi, bacino, spalle, mobilità per un migliore adattamento;
- prove di progressione fondamentale con corda dall'alto; approfondimento delle progressioni fondamentali e introduzione della progressione in sostituzione;
- approfondimento delle progressioni fondamentale e cenni sulla progressione a triangolo.

