

## PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso si sviluppa in quattro incontri, nei quali si affronteranno argomenti riguardanti l'arrampicata sportiva come l'utilizzo corretto dell'attrezzatura e la metodologia per l'insegnamento delle tecniche di base per la progressione su strutture di arrampicata sportiva con la corda e boulder.

Tale corso è indirizzato ad insegnanti di scienze motorie, tecnici sportivi e ludico-motori.

Il corso si svilupperà nel seguente modo:

### **1° Lezione –teorica:**

- Presentazione dei candidati e del personale tecnico;
- Conoscere la Federazione “F.A.S.I.”;
- Informazioni generali sul mondo dell'arrampicata sportiva in ambiente naturale ed artificiale “indoor” e le loro differenze;
- Introduzione agli strumenti, specifiche costruttive e tecniche di utilizzo;

### **2° Lezione- teorico/pratica:**

- Come si gestisce una lezione ludico-motoria di arrampicata sportiva;
- Pratica nell'utilizzo dei mezzi (gri gri, imbrago, corda, rinvii ecc);
- Tecniche base di progressione verticale con la corda;

### **3° Lezione: teorico/pratica:**

- Ripasso degli argomenti trattati nella lezione precedente;
- Esercizi specifici come l'equilibrio, spostamento del peso e propriocettivi;
- Tecniche di base sulla progressione boulder in strapiombo.

### **4° Lezione: teorico/pratica:**

- Ripasso degli argomenti trattati nella lezione precedente;
- Tecniche di arrampicata in strapiombo;
- Stretching specifico per l'arrampicata;
- Simulazione di una gara boulder e con la corda;
- Considerazioni finali.