



con il Patrocinio del

Comune di
Malnate

Corso di **ARRAMPICATA**

per ragazzi e ragazze dai 10 ai 16 anni

A cura di

DAVIDE BROGGI



www.nododelleguide.it

Contenuti del corso:

Presentazione dell'attrezzatura per la scalata, norme di utilizzo e sua manutenzione.

-Consolidamento delle capacità motorie dei ragazzi che più servono per la scalata, quali equilibrio, coordinazione, elasticità.

-Insegnamento della progressione tecnica base, a triangolo e laterale, e di movimenti particolari quali bilanciamenti, sostituzioni, opposizioni, lanci.

-Accenni alla tecnica di scalata in fessura, diedro, camino.

-Insegnamento dei nodi fondamentali per l'arrampicata e dei metodi di assicurazione del compagno di scalata.

-Movimento della cordata su monotiri in mulinette e da primo, manovre in catena.

-Accenni alla tecnica di discesa in corda doppia

Programma:

In palestra scuole medie:

-venerdì 04/4/14

-venerdì 11/4/14

Nella parete dietro sede CAI:

-venerdì 09/5/14

-venerdì 16/5/14

dalle 14:30 alle 16:30

Nelle pareti di roccia:

-sabato 10/5/14 Sangiano (VA)

-sabato 17/5/14 Maccagno (VA)

dalle 8:00 alle 13:00

COSTO: € 140

Comprende:

18 ore di lezioni teoriche e pratiche

Tesseramento CAI con assicurazione

Equipaggiamento tecnico del CAI e della Guida

Trasporti per le uscite in parete

Il corso sarà garantito con un minimo di 10 adesioni

Iscrizioni

In sede CAI tutti i venerdì dalle 21:00 alle 22:30.

Via Capri, 3 21046 Malnate — Cell.340-2739869

www.caimalnate.it