

## Corso di Arrampicata Libera 2009

Lezioni Teorico/Pratiche Presso la Palestra di Cento:

18 Marzo 2009 ore 21.00

25 Marzo 2009 ore 21.00

1 Aprile 2009 ore 21.00

Uscite

22 Marzo 2009;

29 Marzo 2009;

5 Aprile 2009.

### 18 Marzo 2009 ore 21.00

- Presentazione del corso con l'utilizzo di parti del video n. 1 di Caruso, nella saletta della palestra, la visione e presentazione del video non dovrebbe durare più di una mezz'oretta per poi passare alla lezione teorico/pratica;
- Esercizi sul baricentro (ciocchetti);
- Uso delle mani e dei piedi, nella parte esterna della struttura boulder appositamente attrezzata;
- Uso dell'imbrago, corda, rinvii, moschettoni e secchiello;
- Qualche parola sulle protezioni in falesia (Fix, Resinati, Soste);\*
- Legatura: nodo a otto inseguito;
- Come evitare traumi: il riscaldamento;
- Restante parte della serata arrampicheremo, un po'.

### 22 Marzo 2009 – In Falesia – Baone

- Ripresa dei concetti di equilibrio, uso delle mani e dei piedi;
- Progressione fondamentale, fase statica, fase dinamica;
- Posizione del corpo, retroversione del bacino;
- Visto che il luogo (Baone) è fatto a posta prendiamo confidenza con la aderenza e le sue sensazioni;
- Moschettonaggio (cosa fa il primo di cordata), “manovre da non fare”, passaggio della corda in un anello chiuso della sosta o resinati;
- Uso del secchiello;
- Qualche parola sulle protezioni in falesia (Fix, Resinati, Soste);\*
- Arrampichiamo più che si può.

### 25 Marzo 2009 ore 21.00

- Seconda parte del video di Caruso: Riprendiamo la progressione fondamentale e il passaggio misto, per proseguire con l'accoppiamento dei piedi, la sfalsata spaccata, triangolo e il bilanciamento (in saletta) per poi passare alla teoria/pratica di nuovo in parte sulla parte esterna della struttura boulder appositamente attrezzata.
- Si arrampica, e ci si fa raccontare le varie sensazioni della uscita a Baone.

### 29 Marzo 2009 – In Falesia - Stallavena

- Si riprendono tutti gli argomenti fatti a lezione in palestra, riprendendo anche l'uso della corda la manovra del passaggio della corda in un anello chiuso, ..ecc.
- Arrampicata

### 1 Aprile 2009 ore 21.00

- “Terza” parte del video di Caruso;
- Sostituzione, Progressione Laterale;

- Movimenti su strapiombi (cenni);
- Respirazione e continuità;
- Come evitare traumi "bis";
- Varie ed eventuali.

5 Aprile 2009

- Arrampichiamo a oltranza.

Note varie:

- Posti disponibili 10-12;
- Costo 100€;
- Forniamo TUTTA la attrezzatura: scarpette, casco, imbrago, e materiale per la assicurazione.