

CORSI ARRAMPICATA**QUANDO:**

- il martedì, ore 18.30 - 20.00 dal
- il giovedì, ore 18.30 - 20.00 dal

Descrizione

Avviamento alla movimentazione, esercizi specifici di apprendimento motorio, sistemi di assicurazione, sistemi di assicurazione del compagno di cordata, tecniche di progressione.

Sono in programma due corsi distinti, entrambi prevedono sei lezioni.

Le prime tre lezioni saranno effettuate presso la palestra del Centro Sportivo M. Zorzi Mattarello Via del Castel le ultime tre presso la palestra di arrampicata Sanbapolis

Obiettivi

- Salire itinerari sportivi in palestra in sicurezza, utilizzando le tecniche insegnate
- Utilizzo corretto dell'attrezzatura di sicurezza

Attrezzature utilizzate: quelle tipiche della disciplina.

Impegno richiesto: medio.