

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 7

**Artikel:** Uno spunto pratico : l'arrampicata con i bambini

**Autor:** Meier, Ruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999444>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Uno spunto pratico

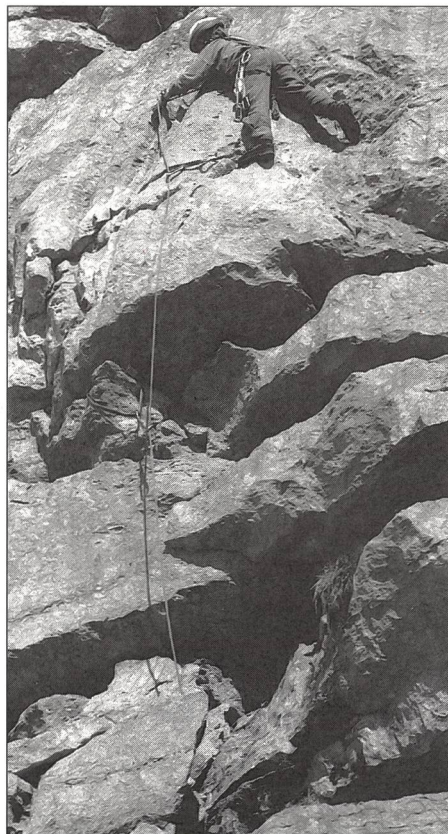
# L'arrampicata con i bambini

di Ruedi Meier

traduzione di Aldo Doninelli

**In generale la tecnica non pone alcun problema al monitore, quando svolge un'attività con i bambini. I problemi nascono quando ci si appresta a pianificare una lezione, una giornata o un corso intero. Lo scopo di questo articolo è quello di proporre nuovi metodi per la pratica dell'arrampicata e di stimolare il monitore ad «inventare» nuove forme di esercizi.**

Gli esempi seguenti sono stati studiati in funzione di un gruppo normale, comprendente quindi sei allievi tra i 10 e i 14 anni e un monitore qualificato. Nella maggior parte dei casi risulta comunque necessaria l'assistenza di un ulteriore accompagnatore. È possibile applicare le seguenti proposte anche con un gruppo di giovani dai 14 ai 20 anni, anche se occorre tener presente che le regole e i metodi seguenti sono prevalentemente orientati verso l'attività con un gruppo di bambini.



## Regole di base

- Poche spiegazioni, molta pratica.
- Variazione: non soffermarsi troppo a lungo sullo stesso tema, ma cercare delle variazioni, per esempio giocando a nascondino, ad altri giochi di arrampicata o, se possibile, con attività nella neve.
- Occupare il maggior numero di bambini: coloro che non hanno niente da fare si annoiano e costituiscono un rischio potenziale di incidente.
- Evitare la paura: in questo modo i bambini possono concentrarsi sulla materia da apprendere. Per esempio: la presenza di una corda di sicurezza durante la discesa offre una sicurezza visiva.
- Lasciare ai bambini una certa libertà d'azione: il monitore dimostra, aiuta e controlla. Egli interviene unicamente in caso di pericolo.
- Sfruttare le esperienze di successo ottenuto come stimolo per progredire: superare con i propri mezzi un passaggio, anche se di difficoltà esigua, ha un effetto più incoraggiante di un passaggio difficile superato facendosi issare dal compagno.
- Ricordarsi dell'effetto di una dimostrazione: è più importante quel che facciamo di quel che diciamo.

## Progressione sistematica

Prima di ogni seduta di allenamento dobbiamo definire l'obiettivo da

raggiungere. Questo non significa comunque che non possiamo più modificarlo nel corso dell'allenamento, per esempio a causa di condizioni meteorologiche avverse o a seconda della motivazione dei ragazzi. Ciò presuppone una certa flessibilità da parte del monitore, così come una buona dose di fantasia nelle proposte. Durante corsi di una certa grandezza occorre riflettere sui vantaggi di un lavoro a stazioni. In ogni caso è importante che tutti i monitori e tutti gli assistenti utilizzino la stessa tecnica, che i luoghi di lavoro siano conosciuti dagli allievi e, nel caso di un'attività a stazioni, che le rotazioni avvengano senza problemi.

## L'utilizzo della corda durante l'istruzione

- Apprendimento delle basi dell'arrampicata: senza utilizzo della corda (blocchi, giochi di arrampicata).
- Iniziazione alla tecnica con la corda: esercitarsi su un terreno facile.

## Scelta del terreno

- Il segreto di una buona lezione risiede in gran parte in una corretta scelta del terreno.
- Nell'arrampicata la sicurezza riveste un ruolo primordiale: non soltanto il luogo di esercizio deve essere sicuro, occorre valutare criticamente anche il terreno sovrastante (rischio di caduta di sassi) e quello sottostante (rischio di cadute).
- La configurazione del terreno deve permettere un'osservazione costante di tutti gli allievi.

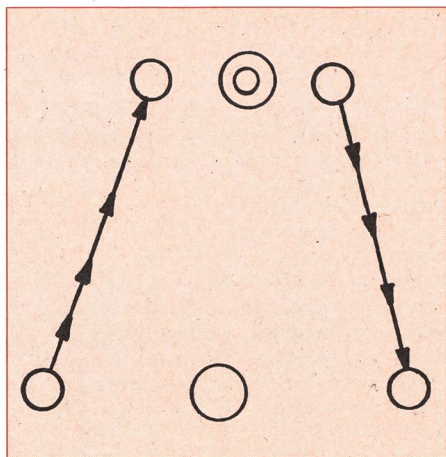
## Esempio: assicurare, arrampicata facile

**Premesse:** Gli allievi conoscono i nodi principali e i principi di base della tecnica di arrampicata.

### Principi:

- arrampicarsi su una parete con un compagno che assicura dall'alto;
- discesa;
- il tipo di organizzazione presentato qui di seguito permette di occupare contemporaneamente quattro allievi.





**Legenda:**

1. Il monitore sorveglia i bambini che assicurano. Utilizzare sistematicamente l'autoassicuraggio.
2. L'assistente esercita i nodi con gli allievi in attesa e sorveglia le cordate.

**Svolgimento:**

- il primo allievo (A1) si arrampica, assicurato dal monitore;
- il secondo allievo (A2) si arrampica, assicurato da A1;
- A1 organizza l'assicurazione per la discesa; A3 si arrampica, assicurato da A2;
- A4 si arrampica, assicurato da A3; A2 scende, assicurato da A1;
- Proseguire allo stesso modo, invertendo poi i ruoli.

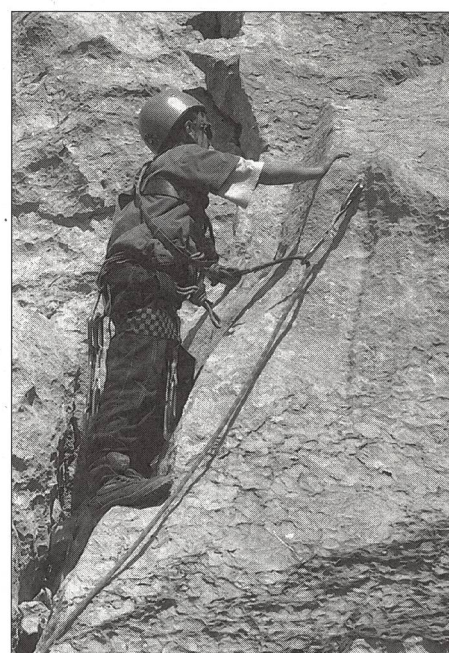
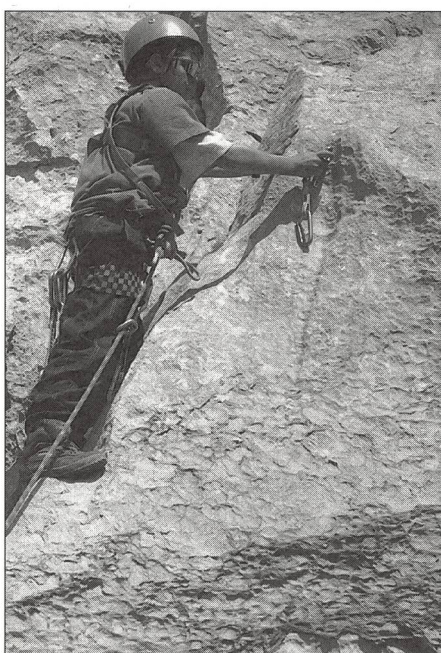
**Svolgimento:**

- A1 si arrampica, assicurato da A2 (dal basso);
- A2 si arrampica, assicurato da A1 (dall'alto) e recupera i rinvii;
- A1 e A2 si fanno calare dal monitore. Nel frattempo A3 e A4 iniziano la salita;
- continuare cambiando i ruoli;
- il monitore (in alto) sorveglia l'assicurazione del secondo di ogni cordata;
- il monitore (in basso) sorveglia l'assicurazione del capocordata e occupa i bambini in attesa;

- la via deve essere equipaggiata in maniera tale da evitare ogni rischio nel caso della caduta di un allievo. Ciò significa che ogni chiodo deve poter essere raggiunto appena superato quello precedente.

**Consiglio:**

se la via non può essere equipaggiata adeguatamente per i bambini, occorre piazzare una corda provvista di nodi, posti a ragionevole distanza, quali punti di sicurezza per i rinvii.



**Esempio: arrampicare in testa alla cordata**

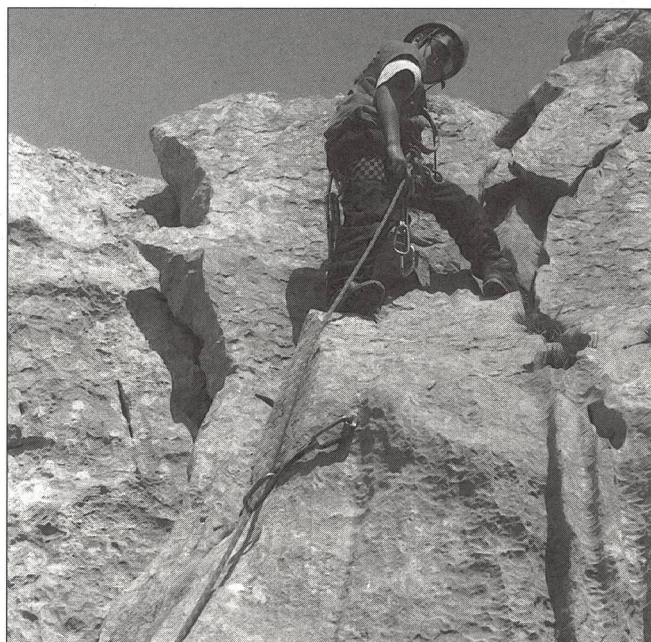
**Premesse:**

- gli allievi conoscono la tecnica dell'assicurazione, dell'allestimento di soste intermedie e della discesa;
- scelta di un terreno che offre la possibilità di aprire una via adatta ai bambini.

**Principio: progressione sistematica:**

1. arrampicarsi con sicurezza dall'alto (o con rinvio);
2. arrampicarsi in testa alla cordata; i rinvii si trovano già sul posto (si ritira la corda dopo ogni salita);
3. aprire la via piazzando anche i rinvii (attenzione: i bambini dimenticano spesso di ritirare i chiodi).

**Arrampicata in testa alla cordata. Prestare attenzione al corretto posizionamento dei rinvii: contrariamente a quanto mostrato in queste foto, la leva di scatto del moschetto non deve appoggiare contro la parete!**

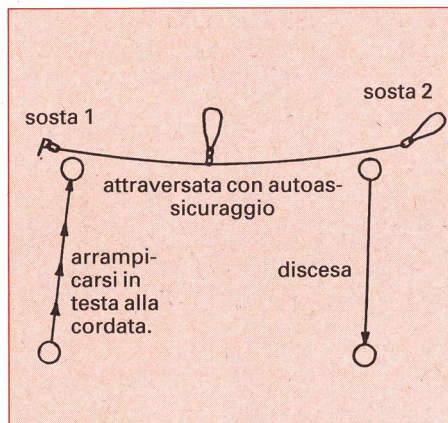




## Esempio: percorso di arrampicata

### Premessa:

gli allievi padroneggiano la tecnica di utilizzazione di una sosta e l'assicuraggio.



### Principio:

- il monitore alla prima sosta deve anche poter controllare l'attività alla partenza;
- gli allievi sono assicurati in continuazione;
- l'allestimento del percorso richiede un certo tempo.

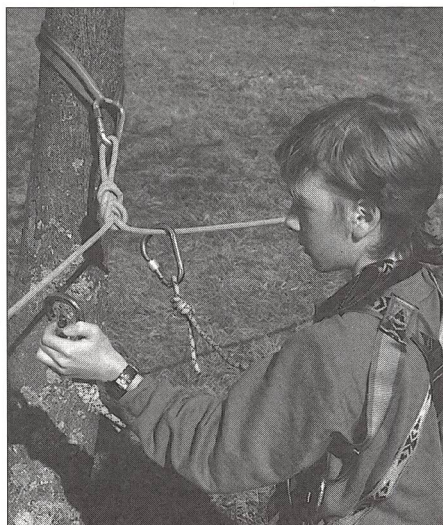
### Svolgimento:

- una cordata di due allievi scala la parete fino alla prima sosta, assicurandosi a vicenda;
- ogni allievo si assicura alla sosta da solo e si libera quindi della corda, che rimane a disposizione della seconda cordata;
- in seguito si affronta la traversata con la tecnica della «via ferrata» fino alla seconda sosta;
- colui che ha aperto la via della salita assicura il compagno per la discesa;
- il monitore si piazza alla seconda sosta ed assicura il secondo ragazzo per la discesa;
- ripetere il percorso invertendo i ruoli.

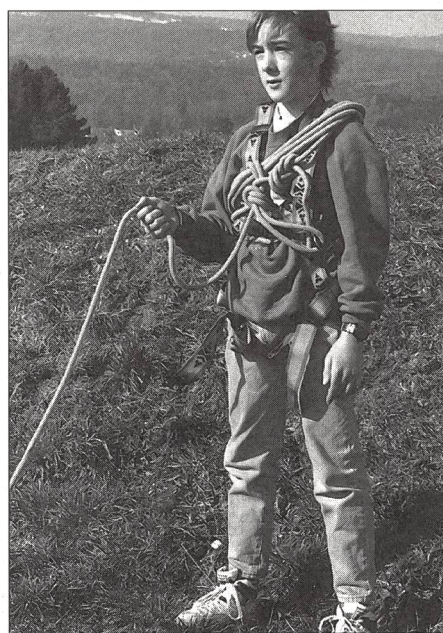
## Esempio: arrampicata in cordata

### Premesse:

- gli allievi sono in grado di preparare una sosta e di assicurare;
- monitori e materiale a sufficienza.



**La tecnica «via ferrata» prevede che, al momento del superamento di un punto di ancoraggio, occorre agganciare un secondo moschettone alla corda, prima di sganciare il primo.**



**Accorciamento della corda sul corpo, soluzione pratica in un terreno facile.**

### Principio:

percorrere una via con cordate di differenti lunghezze, su un terreno ideale per l'attività con i bambini.

### Svolgimento:

- comporre delle cordate di tre allievi (accorciare la corda);
- le soste sono provviste di punti di aggancio ma non sono preparate;
- eseguire con attenzione le varie manovre con la corda: A1 rag-

giunge la prima sosta, assicurato da A2; allestimento della prima sosta; A1 assicura A2; A1 scala il secondo tratto, assicurato da A2; allestimento della seconda sosta; A2 assicura A3; A1 assicura A2; A1 riparte, ecc.

- invertire i ruoli;
- i monitori accompagnano le cordate e sorvegliano chi assicura.

Per questo tipo di esercizio l'uso della corda riveste un significato centrale, mentre l'arrampicata stessa si colloca su un piano di secondaria importanza, per cui:

- scegliere un terreno facile, che offre molte possibilità per le soste;
- accorciare i tiri di corda ed esercitarsi ad accorciare la corda stessa.

## Concezione del programma

I quattro esempi visti finora possono facilmente costituire il tema principale di un corso di una settimana, se oltre a questo si tiene conto anche della relativa istruzione dettagliata, di alcune attività sulla neve e della programmazione di un percorso finale. In ogni caso non bisogna comunque dimenticare di prevedere un'attività alternativa al coperto, nel caso di condizioni atmosferiche avverse.

Nel caso di un corso frazionato, specialmente quando le sedute di allenamento sono distanti l'una dall'altra, si rivela generalmente necessario riprendere parte di quanto era già stato esercitato in precedenza. Iniziare quindi con una ripetizione della lezione precedente.

Anche se abbiamo diverse idee interessanti per un corso, non dobbiamo dimenticare che il piacere che i ragazzi provano nel praticare una disciplina è molto più importante della prestazione fornita. Ciò significa che dobbiamo osservare le reazioni dei ragazzi e adattare in seguito il programma alle loro capacità di assimilazione. ■

### Bibliografia:

Un manuale di istruzione dal titolo: «Bergsteigen mit Kindern», redatto dall'autore di questo articolo, è apparso presso le Edizioni del CAS, casella postale 68, 7007 Coira.