



inCordata Scuola di Alpinismo e Scialpinismo



Arrampicata roccia

Corso di arrampicata su roccia

Il corso si sviluppa in 5 uscite su roccia, per comprendere i principi dell'arrampicata, esercitare la tecnica e sviluppare consapevolezza nel movimento.

Rivolto sia a principianti che progrediti, adatteremo i contenuti su due livelli differenti in funzione degli allievi presenti.

CONTENUTI

Corso outdoor di 5 giornate.

Tecnica di arrampicata: schemi motori di base e progressioni in arrampicata: esercizi sulla coordinazione dinamica elementare. Testo tecnico delle Guide Alpine Italiane, ed. Vivalda

Tecnica di sicurezza: terreno sportivo, monotiri, arrampicata da secondo e da primo. Testo tecnico delle Guide Alpine Italiane, ed. Vivalda

PERIODO

Settembre - Ottobre 2026

PROGRAMMA

27 Settembre Coordinazione dinamica elementare, spostamento del peso, uso dei piedi.

3 Ottobre Progressione fondamentale; individuazione ed uso del "finale".

18 Ottobre Progressione a triangolo.

24-25 Ottobre Due giorni di ripasso generale conclusivo.

COSTI

€ 340 (iva 5% inclusa)

Per iscrizioni: [Giovanni Gajani \[gajani.giovanni@gmail.com\]\(mailto:gajani.giovanni@gmail.com\)](mailto:Giovanni_Gajani_gajani.giovanni@gmail.com)

La quota comprende: Onorario Guida Alpina, utilizzo del materiale comune.

La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio (le spese delle guide saranno divise tra i partecipanti).