



Anticipo delle sequenze

- › **Capacità:** anticipare delle sequenze.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti perfezionamento.
- › **Metodo:** esperienziale/frontale.
- › **Descrizione:** Su terreno artificiale (preferibile cominciare in palestre indoor perché l'esercizio è più semplice) tracciare alcuni semplici passaggi dai 5 agli 8 spostamenti di mano, con appigli e appoggi obbligatori e chiaramente evidenziati. Quindi senza far provare il passaggio lasciare il tempo agli allievi di osservare le prese immaginandosi i movimenti necessari a fare ciascun passaggio (potrebbero essere diversi tra persone di altezze diverse, più o meno sciolte, ecc.) che devono poi essere descritti a parole facendo riferimento ai Modelli Tecnici conosciuti. Far quindi provare il metodo immaginato e verificare la sua efficacia. Far provare poi anche i metodi degli altri allievi e da ultimo quello della guida se risulta diverso. Ripetendo questo esercizio più volte si sviluppa la capacità di lettura della parete, che è la base dell'anticipo delle sequenze. Su terreno naturale l'esercizio è più complesso ma ancora più utile. Il bouldering su passaggi non troppo "strani" si presta egregiamente a questo insegnamento.