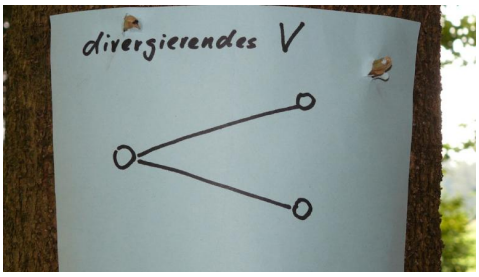
INVIATO DA
Zusanne

ON
17/10/2012

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

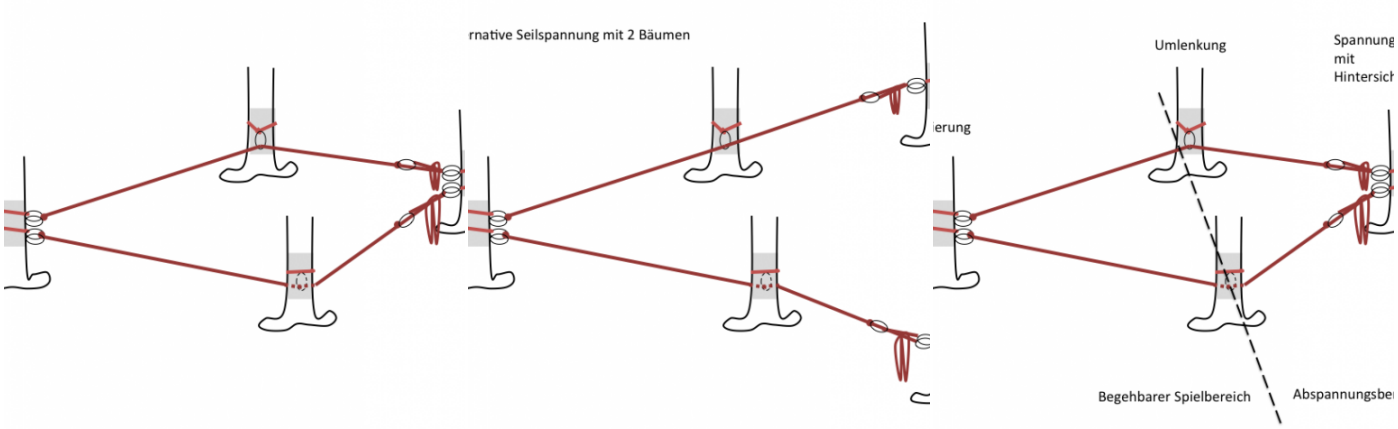
Divergente V

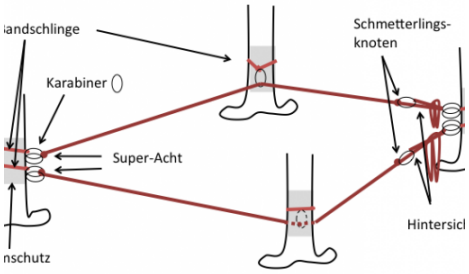


Un elemento di corda bassa che richiede cooperazione, fiducia ed equilibrio.

Questo articolo presuppone che la persona abbia una conoscenza delle strutture a corda bassa e sia in grado di supervisionarle in modo sicuro!

Schizzi





Materiale

- 2 corde statiche, lunghe circa 20 m
- 12 moschettoni (+2 per la sospensione della corda, se necessario)
- 6 imbracature in fettuccia
- 4 protezioni per alberi
- i tenditori in gomma che fissano la protezione dell'albero sono molto utili

Struttura

Preparativi

- Realizzare uno schizzo dell'elemento a fune bassa e fornire i materiali
- Selezionare il sito (ottenere l'autorizzazione se necessario,...)
- Selezionare gli alberi
- Eliminare le fonti di pericolo (rami all'altezza degli occhi, "pulire" il terreno da rami, vetri rotti, buchi,...). rimuovere il legno morto,...)
- Stendere il materiale in modo chiaro su un telone

Fissaggio della corda con la super figura dell'otto (detta anche figura dell'otto da esposizione)

Viene fissata in modo ridondante.

- Fissare la protezione dell'albero
- stendere 2 fettucce a U parallelamente all'albero, ma non una sopra l'altra!
- Attaccare due moschettoni a ciascuna imbragatura in direzioni opposte.
- Legare una super figura a otto all'inizio di ogni corda (2x). La super figura a otto viene utilizzata perché ha una superficie di contatto più ampia rispetto al normale nodo a otto.
- Una super figura a otto viene agganciata a un'imbracatura di fettuccia con due moschettoni che corrono in direzioni opposte.
- Assicurarsi che i moschettoni siano posizionati correttamente e che la porta a vite sia rivolta verso il basso (gravità)!

Deflessione

Ogni trefolo di corda viene deviato su un albero in modo da poter essere messo in tensione successivamente.

- Fissare la protezione dell'albero
- Posizionare l'imbracatura a U intorno all'albero (a seconda della lunghezza, eventualmente con un punto di ancoraggio)
- Collegare il moschettone e assicurarsi che il tappo a vite sia rivolto verso il basso e lontano dall'albero.
- Far passare la corda attraverso il moschettone.

Gruppo di tensione con nodo a farfalla e assicurazione posteriore

Le corde possono essere tese in diversi modi. Qui viene descritta la variante con il nodo a farfalla, che non richiede materiale aggiuntivo.

- Fissare la protezione dell'albero.
- disporre 2 fettucce a U parallelamente all'albero, ma non una sopra l'altra!

- Attaccare due moschettoni a ciascuna imbracatura in direzioni opposte.
- Fare un nodo a farfalla in ogni corda. Fate attenzione alla corretta spaziatura!
- Collegate un moschettone a ciascun nodo a farfalla.
- Iniziare con una corda e guidarla in modo lasco nella direzione della tensione attraverso i due moschettoni delle imbracature di fettuccia e di nuovo attraverso il moschettone del nodo a farfalla.
- Avvitare tutti i moschettoni e assicurarsi che siano nella posizione corretta!
- Ora stringere la corda. Si noti che la corda può essere serrata una sola volta.
- Fissare la corda tesa con un nodo scorsoio e fare almeno 4 nodi pretzel.
- Avvolgere il capo rimanente della corda e agganciarlo alla corda tesa, preferibilmente con un altro moschettone.

Esecuzione

Il principio di questo elemento è che i due partner si spingono l'uno contro l'altro con il proprio peso corporeo e si stabilizzano a vicenda.

- Per eseguire l'elemento come esercizio di coppia sono necessari quattro spotter, un istruttore e due persone.
- In primo luogo, viene spiegato l'elemento e vengono applicate le istruzioni di sicurezza. (se necessario, togliersi i gioielli, legare i capelli, ...)
- Ognuno va al proprio posto: spotter, partner e trainer.
- I partner salgono sulla corda (non calpestare i nodi!) e camminano fino al rinvio.
- Lì scendono dalla corda di comune accordo. In alternativa, possono tornare al punto di partenza.
- Non si applaude finché tutti non sono tornati a terra in sicurezza e l'attività è terminata.

Istruzioni di sicurezza

- Eliminare tutte le fonti di pericolo come già descritto nella sezione Preparativi.
- L'elemento può essere calpestato solo fino alla deviazione.
- Non calpestare i nodi e le imbracature, ma solo la corda di scorrimento.
- Togliere anelli, orologi e braccialetti per il rischio di lesioni. Legare i capelli.
- È consentito appoggiare solo il palmo della mano o stringere il braccio. Non intrecciare le dita!
- Uno spotter alla volta cammina dietro la persona fuori dalla corda.
- Due spotter si posizionano in posizione accovacciata all'interno della V per prendere alle spalle la persona che cade.
- La discesa dalla corda deve avvenire contemporaneamente. I due partner devono comunicare tra loro, altrimenti uno dei due cadrà all'interno.
- È consentito applaudire solo quando tutti sono tornati a terra in sicurezza.

Foto






Spiegazione delle foto (da sinistra a destra)

- Foto con vista del fissaggio
- Foto con vista dell'unità di tensionamento con fissaggio posteriore
- Illustrazione del lavoro del partner (palmi premuti, dita non intrecciate)
- Illustrazione di una corretta arrampicata con tutta la squadra
  - Allenatore (a sinistra nella foto sul tronco dell'albero)
  - Partner (che si stabilizzano a vicenda afferrandosi la parte superiore delle braccia)
  - 2 osservatori dietro la persona
  - 2 osservatori in posizione accovacciata all'interno della V
  - Gli spettatori sono al di fuori del campo visivo in un'area contrassegnata

Prova della fonte

- Foto di copertina: Susanne Beier
- Schizzi: Susanne Beier
- Foto: Susanne Beier

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Collaborazione

Età
Nessun dato disponibile.

Numero di partecipanti
1–20

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Un bel po’ di lavoro

Scarica il file
Nessun download di file

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/divergente-v