



Corso di primo livello

Corso di arrampicata outdoor per tutti

Proposta per l'anno 2025

Chi sono

Giacomo Portigliatti, maestro d'arrampicata IAMAS di 1° livello.

Insegno l'arrampicata seguendo le tecniche del metodo Caruso®.

Informazioni sul corso

Livello: Base

Durata: 4 giornate

Località: dalla Liguria alla Valle d'Aosta, in falesie scelte in base al livello del gruppo e alle condizioni meteorologiche.

A chi è rivolto: sia principianti che esperti.

Da chi è tenuto: da me ed eventualmente anche da un altro maestro IAMAS in base al numero di iscritti.

Obiettivi del corso: il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare il proprio livello tecnico, affinando i movimenti e acquisendo maggiore sicurezza durante l'arrampicata.

Prezzo: 250€

Contenuto del corso

Elenco delle tecniche che affronteremo

- Doppio peso e baricentro
- Individuare il "centro"
- I 3 schemi motori e le loro differenti esecuzioni
- Previsione e anticipo
- Progressione incrociata
- Progressione fondamentale
- Isolamento bacino-busto
- Sostituzione
- Accoppiamento dei piedi
- Progressione a triangolo
- Manovra di corda in sosta
- Assicurazione al primo di cordata
- Assicurazione al secondo di cordata
- Principali sistemi di assicurazione per l'arrampicata sportiva

Oltre il corso di 1° livello

Durante il corso ti sei accorto di voler lavorare maggiormente su un aspetto della tua tecnica?

Per chi ha seguito il corso è possibile approfondire ulteriormente aspetti specifici dell'arrampicata con i **corsi di perfezionamento**: delle masterclass con focus su specifiche tecniche per consolidare le proprie conoscenze.

Preferisci avere un maestro concentrato solo su di te?

In questo caso è possibile organizzare delle **lezioni individuali** 1 a 1.

Contattami per maggiori informazioni!

Contatti



Visita il sito www.giacomoportigliatti.it



Chiamami o scrivimi su Whatsapp al numero **3391262770**



Seguimi su instagram **@giacomo_portigliatti**

 Instagram (@giacomo_portigliatti)

Giacomo Portigliatti, maestro d'arrampicata sportiva di I grado IAMAS

Professione esercitata ai sensi della legge 4/2013 (GU Serie Generale n.22 del 26-01-2013)

Iscrizione al Registro IAMAS n. 50. Polizza RC 2025/07/6329802