

“JORNADAS DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA”, *Conoce este Deporte*



Introducción

La Escalada Deportiva, nueva disciplina olímpica en Tokio 2020 (aplazado 2021).

Por primera vez en la historia, la Escalada Deportiva ha participado como disciplina oficial en los juegos olímpicos de Tokio.

Y con ello, explotó la demanda de escalada deportiva cuando Alberto Ginés consiguió el oro en Tokio. La escalada o boulder ya iba ganando adeptos en los últimos años, pero Alberto ha potenciado que las personas quieran probar este deporte que se puede practicar tanto al aire libre como en muchos centros deportivos.

En la prueba de bloque o también conocida como boulder los escaladores subirán sin contar con el apoyo de cuerdas por rutas fijas en una pared de como máximo 5 metros. La

La escalada deportiva en muro ha tomado mucha fuerza en gimnasios principalmente en niños y jóvenes. Es un deporte que desarrolla habilidades motrices, trabaja la fuerza y la resistencia. Además, en la parte mental permite trabajar con la concentración y en la toma de decisiones para adquirir autoconfianza.

Carga Lectiva:

1,5 horas



Destinatarios:

Cualquier usuari@ que esté interesado en conocer y acercarse al amplio abanico de posibilidades y beneficios que ofrecen los diferentes tipos de escalada en rocódromo.

Desde FDMCM se pretende que la escalada sea un deporte inclusivo que permita la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad, ajustándose a las posibilidades de los participantes, así como con colectivos vulnerables socialmente.

Por otra parte, con estos cursos nuestra misión es contribuir a mejorar la igualdad de género en el deporte, contribuyendo así a una sociedad más igualitaria y justa a través de la escalada.

Objetivos de las jornadas:

L@s participantes a lo largo de estas jornadas, conocerán las diferentes técnicas gestuales que se aplican en la escalada en la modalidad de búlder.

Contenidos:

- ✓ Que es la escalada y sus diferentes tipos.
 - ✓ Conocer el medio en el que nos moveremos, tipos de agarres.
 - ✓ La importancia del calentamiento y movilidad articular en escalada deportiva.
 - ✓ Técnica gestual.
 - ✓ Consciencia corporal.
 - ✓ Medidas de seguridad.
-
- **Profesorado:** Técnicos deportivos de escalada de la FDMCM, con amplia experiencia en formación y guiaje.
 - **Nº Alumnos:** máximo 10 por curso.
 - **Coste:** Federados CLM gratuito.
No federados 5€ (seguro accidentes para la actividad).



Las jornadas de iniciación a la escalada se realizarán los siguientes días:

- Miércoles 9 de agosto 19:00-20:30
- Miércoles 16 de agosto 19:00-20:30
- Miércoles 23 de agosto 19:00-20:30

Lugar: La Caja Blanca

Av. Castilla la Mancha, 74, 02630 La Roda, Albacete

<https://goo.gl/maps/vNhuRc56bzubCVoD6>

FORMULARIO DE INSCRIPCIONES:

<https://forms.gle/4uNeKHDbafYEB1Qy9>