

# PREGUNTAS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE ESCALADA

Responde las siguientes preguntas ayudándote del manual.

- 1) Escribe las reglas básicas de la escalada.
- 2) ¿En qué tipo apoyos es mejor aplicar la presión con la cara interior de la planta del pie?
- 3) ¿En qué consiste la técnica de la “chimenea”?
- 4) ¿En qué consiste la técnica de la “bavaresa”?
- 5) ¿En qué consiste la técnica de la “rana”?
- 6) ¿Qué significa “hacer una puerta”?
- 7) ¿Cómo es una escalada en extraplomos?
- 8) ¿A qué llamamos “bicicleta”?
- 9) ¿Qué significa escalar a vista?
- 10) ¿Qué es un “Rotpunk”?
- 11) ¿A qué llamamos grado en escalada?
- 12) ¿Qué significa ir de segundo en una vía? ¿es lo mismo que ir en “Top Rope”?
- 13) ¿Qué significa Hacer un “Integral”?
- 14) ¿Para qué sirven “las cintas expres”?
- 15) ¿Qué nudo se utiliza para encordarse en escalada?
- 16) ¿Para qué sirve un “gri-gri”?
- 17) ¿Quién es el asegurador?
- 18) ¿A qué se llama “reunión”?
- 19) ¿Qué significa “ir de primero” en escalada?
- 20) ¿Qué significa “bloque” o “Boulder”?
- 21) ¿Qué significa “hacer un pié-mano”?
- 22) ¿Qué es un arnés?
- 23) ¿Qué es “la línea de vida”?
- 24) ¿En qué consiste la técnica del “porteo”?
- 25) Explica la escalada en “adherencia”.