

# AD OGNUNO LA SUA AMACA

"Condussero l'asina e il puledro,  
misero su di essi i mantelli  
ed egli vi si pose a sedere."

SCHEDA TECNICA A CURA DI AGESCI MARCHE



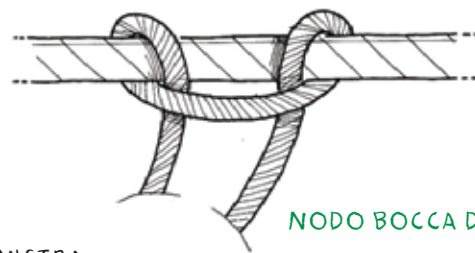
## MATERIALE

- MOLTO CORDINO (PIU' E' GROSSO E MENO FARA' MALE QUANDO VI STENDERETE SULLA VOSTRA AMACA)
- DUE BASTONI ROBUSTI
- UN TELO (ANCHE UN ASCIUGAMANO DA MARE)

## PREPARAZIONE

1. TAGLIARE 20 PEZZI DI CORDINO LUNGI QUANTO IL DOPPIO DELLA LUNGHEZZA DELLA NOSTRA SEDUTA. AD ESEMPIO SE VOGLIAMO FARE UNA SEDUTA DA 50 CM (COME UN'ALTALENA) DOVRO' FARE 20 PEZZI DI CORDINO DA 100 CM.

2. PIEGARE OGNI PEZZO DI CORDINO A META' E FISSARLI A UNO DEI BASTONI CON IL NODO BOCCA DI LUPO, DISTANZIATI TRA LORO CIRCA 5 CM.



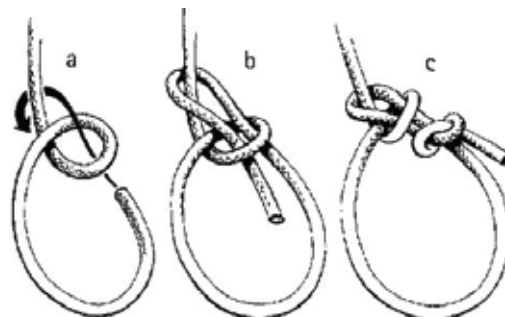
NODO BOCCA DI LUPO

3. INIZIANDO DAL CORDINO ALL'ESTREMA SINISTRA, PRENDERE IL CAPO DI DESTRA E LEGARLO INSIEME AL CAPO DI SINISTRA DEL SECONDO CORDINO A CIRCA 7-8 CM DAL BASTONE.

4. LEGARE INSIEME IL CAPO DI DESTRA DEL SECONDO CORDINO CON IL CAPO DI SINISTRA DEL TERZO CORDINO, E PROSEGUIRE FINO ALLA FINE DEI CORDINI.

5. RIPETERE L'OPERAZIONE FACENDO UN'ALTRA FILA DI NODI A 7-8 CM CIRCA DALLA PRIMA FILA DI NODI.

6. CONTINUARE FINO ALLA FINE DEI CORDINI, E LEGARE LE ESTREMITA' DEI CORDINI AL SECONDO BASTONE RIGIDO CON DEI NODI BOLINA.



NODO BOLINA

TROVI IL TUTORIAL NEL VIDEO YOUTUBE  
"COSTRUIRE UN'AMACA / BUILDING A HAMMOCK"  
AL LINK: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JYBODIYG0B4](https://www.youtube.com/watch?v=JYBODIYG0B4)