

Per avere informazioni sui manuali scout editi dalla **Nuova Fiordaliso** potete contattare direttamente la casa editrice **tel. 06/68809208 - fax 06/68219757** e-mail **editoria@fiordaliso.it**
Trovate il catalogo aggiornato in **www.fiordaliso.it**

Libri utili...

Cesare Bedoni
In forma con l'hébertismo
Nuova Fiordaliso

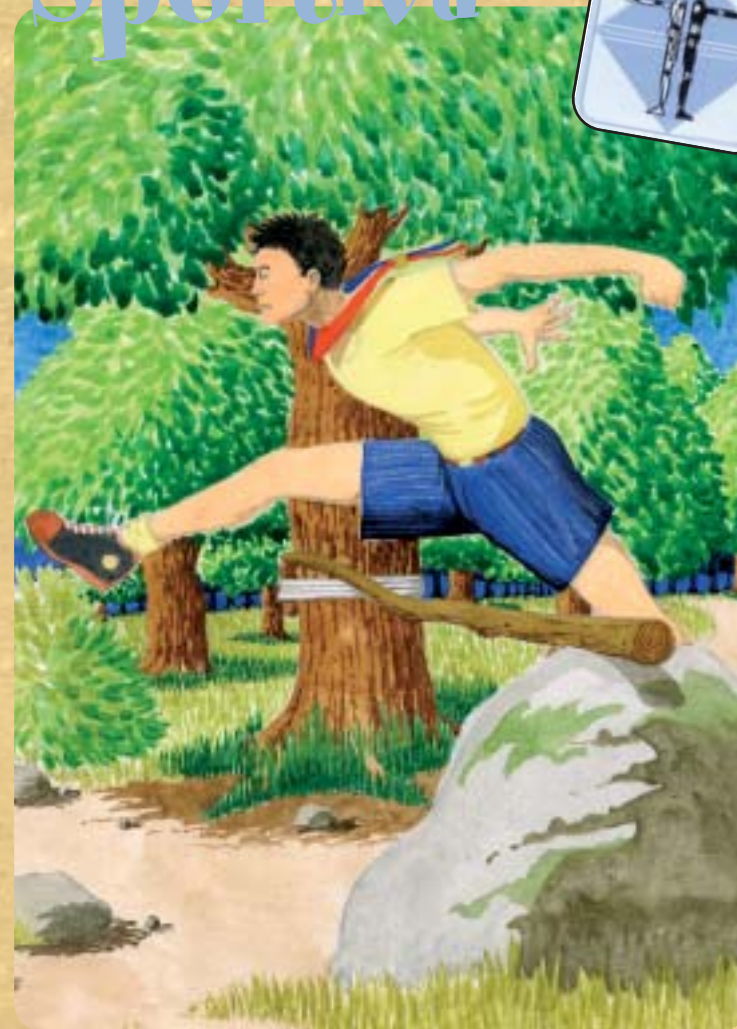


Agesci • Specialità e Brevetti n. 14

Animazione Sportiva



INSERTO di SCOUT AVVENTURA n.1 di Gennaio 2004



a cura della redazione di SCOUT Avventura • scout.avventura@agesci.it



Il Brevetto di Animazione Sportiva

di Filomena Calzedda

“Quasi tutti i ragazzi, anche se piccoli e deboli, possono divenire uomini forti e sani, solo se si prendono la briga di fare ogni giorno pochi esercizi fisici.” (B. - P. - Scoutismo per ragazzi).

Essere ragazzi e ragazze forti e sani permette di potere essere pronti ad aiutare gli altri, capaci di mettere a disposizione le proprie capacità fisiche, sapendole valorizzare affinché siano utili nel momento delle necessità. B.-P. incoraggia tutti gli Esploratori e le Guide ad impegnarsi quotidianamente per divenire persone capaci di aiutare gli altri, **persone preparate** nel corpo e nello spirito. Sicuramente questo invito è ancor più valido per chi vuole conquistare il **Brevetto di Competenza di Animazione Sportiva**, al quale è richiesto di essere d'esempio e di stimolo per gli altri, nella cura della propria salute e nello sviluppo delle proprie capacità fisiche. Chi cammina su questo sentiero sarà quindi colui che non solo pratica le attività sportive con impegno e costanza, ma sarà colui che

sa spingere anche gli altri a farlo, facendo scoprire, anche a chi si sente meno portato, la gioia e il divertimento di poter tenere in esercizio il proprio corpo giocando con gli altri.

La presenza in reparto di qualcuno che si sta impegnando in tal senso sarà quindi una grande ricchezza per tutti, proprio perché si avrà l'occasione di scoprire e approfondire meglio alcune peculiarità del nostro organismo e magari si potranno creare le occasioni per giocare insieme più spesso e meglio.

Per conquistare il Brevetto di Animazione Sportiva è necessario raggiungere almeno quattro di queste specialità: **alpinista, atletica leggera, ciclista, nuotatore, scout o guida di olimpia, hebertista ed infermiere**. È possibile inoltre, come per altri Brevetti di competenza, acquisire una **specialità Jolly**, che possa rispondere alle vostre attitudini, che per esempio riprenda uno sport che praticate correntemente e che vi dia l'opportunità di mettere al servizio della Squadriglia e del Reparto le

vostre conoscenze. Inoltre per poter essere degli Esploratori e delle Guide veramente competenti è necessario costruire, assieme ai vostri Capi Reparto, un sentiero personalizzato che vi dia la possibilità di approfondire le vostre conoscenze e migliorare le vostre capacità. In più, è quasi scontato ricordarlo, sarà necessario prevedere d'inserire in questo percorso, delle attività per coinvolgere la vostra Squadriglia e il vostro Reparto nella pratica sportiva.

Questo sentiero dovrà prevedere:

- la pratica assidua e costante di almeno uno sport, del quale possiate annotare e rilevare i progressi fatti nel tempo.
- la conoscenza dei 5 esercizi di B.-P. e l'aver provato ad insegnarli ad altri spie-

gandone le caratteristiche e le funzioni.

- la conoscenza dell'organismo umano, dei suoi apparati e delle sue funzioni. Il mettere in pratica e saper proporre agli altri le sane abitudini che permettono di mantenere il corpo sano e pulito.
- la conoscenza dei danni che possono essere causati dal fumo, dall'alcol e dalle droghe.
- l'organizzazione di giochi sportivi per il Reparto che stimolino tutti a conoscere e a migliorare nella pratica dello sport e nel gioco di squadra.
- la conoscenza delle regole di vari giochi sportivi e la preparazione di proprie schede illustrative dei giochi che possano essere utilizzate nella vita di reparto o in altri momenti di animazione.
- l'organizzazione delle Olimpiadi per il reparto, per il gruppo o per i ragazzi del quartiere, curandone la preparazione dei percorsi, delle prove, degli attrezzi e degli esercizi, calibrandone il grado di difficoltà sulla base dell'età e dell'esperienza dei partecipanti.
- curare la realizzazione di un percorso Hebert, conoscendone e spiegando agli altri da dove nasce la tecnica dell'hebertismo e la funzione delle varie parti del percorso.
- saper far allenare un piccolo gruppo di persone, per esempio la Squadriglia, con esercizi che richiedano un impegno progressivo, un coinvolgimento completo del corpo e sapendone valutare i tempi necessari per ottenere dei progressi.



Coordinamento editoriale:

Giorgio Cusma

Impaginazione:

Gigi Marchitelli

Testi di:

Mauro Bonomini

Filomena Calzedda

(Ape Indaffarata)

Isabella Samà

Disegni di:

Riccardo Francaviglia

Stefano Sandri

Foto di:

archivio Agesci



La ginnastica mattutina

di Mauro Bonomini, disegni di Riccardo Francaviglia

Quando al campo si viene svegliati, molto spesso dalla bocca di esploratori e guide esce un gemito: "La ginnastica? Ma nooo!" Quando si esce dal sacco a pelo (sempre troppo presto, non è vero?) tutti, o quasi, preferirebbero sedersi davanti ad un cappuccino fumante o ad una tazza di tè, con accompagnamento di cornetto caldo e biscotti o pane e nutella... che motivo c'è di sgobbare e faticare con gli esercizi ginnici? Invece ci sono tanti motivi per eseguire quegli esercizi (e sono pochi, vi assicuriamo, provate a chiedere a chi fa sport agonistico e ve ne renderete subito conto):

- durante la notte le articolazioni restano per molto tempo ferme, un po' di movimento aiuta a far

riprendere la circolazione articolare e renderle pronte a muoversi meglio

- lo stesso vale per i muscoli che, al risveglio, non sono certo ben stimolati e tonici
- le attività scout richiedono molto impegno fisico, e la mattina, con la sua aria più fresca, è un ottimo momento per praticare tutti quegli esercizi che possono renderci più allenati per il lavoro.
- la respirazione, il cuore e la circolazione hanno giovamento dalle attività ginniche
- con gli esercizi si possono anche riattivare la concentrazione mentale e stimolare le capacità intellettive, non a caso è stato creato il motto *Mens sana in corpore sano*.
- non ultimo il movimento

prepara anche a gustare maggiormente la preziosa colazione che i cambusieri o i cucinieri prepareranno per tutti.

Non c'è bisogno, comunque, che il momento della ginnastica sia barboso e noioso, un dovere da svolgere svergognatamente e senza brio. Anzi, con un po' d'animazione la ginnastica può diventare un momento molto divertente. Nulla vieta, ad esempio, di trasformare i movimenti in un gioco, vi diamo alcuni esempi.

Ripetiamo i movimenti che sono caratteristici di alcuni mestieri, come i panettieri, che impastano la farina, tirano la pasta, infornano e sfornano il pane; come i lavandai, che immergono i panni, li strizzano e li stendono; come i falegnami che raccolgono i tronchi, li sgrossano con l'accetta, li piallano, usano la sega, inchiodano e così via.

Imitiamo gli animali, come il gatto che si stiraccia (è l'inventore dello stretching!), il gabbiano che vola, il serpente che striscia, la gazzella che corre, la scimmia che si arrampica, potete sbizzarrirvi. Se riusciamo a procurarci una colonna sonora (basta anche uno dei capi che suoni la chitarra o uno strumento,



o un lettore portatile di cassette o CD) la musica ci aiuterà dando il ritmo ai nostri movimenti.

Di base una sessione di ginnastica dovrebbe prevedere una breve corsa leggera, movimenti di mobilitazione delle spalle, della schiena e del bacino, piegamenti delle ginocchia, flessioni e un po' di stretching (ma in questo caso bisogna che l'indicazione dei movimenti la dia una persona competente, dato che c'è il rischio di forzare troppo le articolazioni e procurarsi fastidiosi stiramenti). Sono consigliati anche esercizi di movimento per le mani, i polsi e il collo, da farsi lentamente. Possono essere validamente utilizzati esercizi a coppie (spinta, trasporto, resistenza), ad esempio ci si mette uno dietro l'altro e la persona che sta dietro accompagna le flessioni a toccare le punte dei piedi; oppure uno di fronte all'altro uno fa resistenza al tentativo di aprire le braccia dell'altro; ancora di fronte uno spinge l'altro per le spalle, mentre questo fa resistenza; uno

porta a cavallina l'altro per un tratto e l'altro gli dà il cambio ritornando.

Una Squadriglia in gamba potrebbe assumersi l'incarico di animare la ginnastica mattutina per qualcuno (o tutti, se è veramente in gamba) i giorni del campo, magari introducendola con un simpatico racconto (nel caso si scegliesse di fare animazione secondo gli esempi e le modalità descritte prima). Oppure si potrebbe fare una gara tra le Squadriglie o le Guide/Esploratori che vogliono acquisire una specialità o una competenza sportiva. Si potrebbe così scoprire chi ha più inventiva e capacità di animazione e si potrebbe mettere in palio l'ambito titolo di "Animatore Ginnico" del campo.



Esercizi preparatori

di Mauro Bonomini, disegni di Riccardo Francaviglia



Se cominciate a praticare uno sport, vi rendete conto immediatamente che prima dell'attività caratteristica per quella disciplina, si svolgono esercizi più generici... un po' come la nostra famigerata ginnastica matutina. Questi esercizi si chiamano "preatletici" e servono appunto a preparare muscoli e articolazioni per le attività successive, più tecnicamente specifiche. Essi hanno lo scopo di tonificare la muscolatura, rendere più libere ed agili le articolazioni e condizionare il sistema cardiocircolatorio allo sforzo (non bisogna dimenticare che anche il cuore è un muscolo che, per aumentare le proprie prestazioni, ha bisogno di allenamento). Per sport che privilegiano uno sforzo continuo e prolungato si inseriranno corse di durata che inducono resistenza alla fatica ed eventualmente (quando necessario) esercizi che aumentano la potenza, in sport che prevedono rapidità e velocità si aggiungeranno esercizi di allungamento delle fibre muscolari e corse a scatto. Un corretto uso degli eser-

cizi preparatori garantisce buoni risultati nella tecnica sportiva che avremo scelto, perché ci permetterà di affrontarla con un fisico più pronto ad apprendere movimenti specifici. Ad ogni disciplina corrisponde una serie specifica e particolare di questi esercizi, anche se molti movimenti sono ovviamente comuni a più discipline. Così avremo esercizi preparatori incentrati sull'uso delle braccia e sui salti negli sport come pallacanestro o pallavolo, esercizi maggiormente improntati sullo sviluppo della muscolatura delle gambe nel calcio e nel ciclismo. Praticare direttamente l'attività sportiva specifica senza prepararsi con questi esercizi (che vengono anche chiamati "di riscaldamento") fa rischiare infortuni sportivi, come distorsioni e stiramenti, oppure limitare l'efficacia dell'allenamento. L'attività preparatoria è quindi indispensabile per la buona riuscita dei nostri sforzi e non va quindi trascurata. Oltretutto, non sia mai detto che un Esploratore o una Guida... non sappiano compiere il loro dovere, anche nei confronti dello sport che hanno scelto di praticare.

Quando lo sport è... completo!

di Ape Indaffarata

Il termine inglese "sport" viene usato per indicare tutte le attività fisiche sia agonistiche che amatoriali. Vi sono **sport di abilità** che comportano un minimo impegno muscolare, ma una grande prontezza di riflessi e capacità di concentrazione come golf, ping-pong; **sport di resistenza** che hanno bisogno di una buona potenza muscolare e di un cuore ben funzionante come maratona, ciclismo, canottaggio, sci di fondo; **sport** che richiedono notevole **agilità** come tennis e scherma; **sport di forza**, che richiedono grande potenza come sollevamento pesi e

ginnastica agli attrezzi. Durante l'esecuzione degli esercizi fisici si favorisce lo sviluppo di alcune masse muscolari più che di altre e si può, in certi casi, favorire uno sviluppo asimmetrico del corpo, per esempio un tennista favorirà maggiormente lo sviluppo del braccio con il quale tiene abitualmente la racchetta. Gli **sport completi** (nuoto, atletica leggera, ecc.), invece, potenziano armonicamente le varie parti del corpo favorendone uno sviluppo armonico ed equilibrato. Sono tra i più sani e possono essere praticati già nella giovane età, in quanto

la loro esecuzione non disturba lo sviluppo completo ed equilibrato del corpo. Vediamone insieme i due principali:

NUOTO: la sua pratica permette di far sviluppare non solo i muscoli, ma anche il cuore, i polmoni e le ossa senza peraltro danneggiare le articolazioni. Gli antichi Greci e Romani lo utilizzavano per far allenare i propri guerrieri proprio perché ne apprezzavano le qualità.

Il nuoto consente all'organismo di svilupparsi in resistenza e coordinazione, utilizzando in modo completo i vari fasci muscolari.

Al nuoto moderno appartengono 4 stili che valorizzano il movimento dell'organismo in modo diverso.

Stile libero o Crawl, il più



veloce. Si basa su una perfetta coordinazione tra arti superiori e inferiori, nonché su una adeguata fase respiratoria.

Rana dà luogo ad un movimento più lento. La massima propulsione è data dall'azione delle gambe. La sua pratica può causare un sovraccarico per la colonna lombare e per l'articolazione del ginocchio.

Dorso è l'unico stile del nuoto che si pratica a pancia in su. In questo caso la trazione è prodotta per il 60 % dalle braccia, mentre gambe e piedi hanno un effetto di stabilizzazione del movimento.

Delfino è sicuramente lo stile più spettacolare e più difficile. Richiede forza, coordinamento e molto allenamento, valorizza soprattutto la muscolatura dorsale.

L'ATLETICA LEGGERA è una disciplina che ci arriva dai tempi dell'Antica Grecia,

eppure la sua varietà e complessità la rendono ancora oggi regina dei Giochi Olimpici moderni. Ecco le specialità più diffuse:

Corsa veloce (60m-100m-200m-400m), la sua pratica è un allenamento basilare per qualsiasi altra attività fisica.

Salto (salto in alto-salto in lungo-salto con l'asta-salto triplo) basato sull'abbinamento tra velocità e la flessibilità del corpo.

Ostacoli (100m-400m) salto e velocità insieme si concretizzano nelle gare di superamento degli ostacoli.

Staffette (4X100-4X200-4X400-4X800) l'abilità dei velocisti si somma in questa gara alla tecnica del passaggio del testimone e al gioco di squadra.

Lancio (del disco e del giavellotto) anche questa disciplina valorizza un'attività antica dell'uomo, era nata

infatti come il lancio della pietra e si è evoluta nel tempo negli strumenti e nella tecnica.

Mezzofondo (veloce-prolungato-siepi) si valorizza in questa gara la velocità e la resistenza, che nel caso della gara "siepi" si somma all'elasticità di mutare rapidamente dalla corsa al salto.

Corsa su strada gara che richiede velocità e notevole resistenza.

Marcia, alla velocità e alla resistenza si abbinano l'esecuzione di una tecnica specifica che coinvolge in maniera globale i fasci muscolari degli arti e della colonna.

Prove multiple (Decathlon -Eptathlon) si basano sull'esecuzione da parte dell'atleta di diverse gare: 100m-salto in lungo-lancio del peso-salto in alto-400m-110 ostacoli-lancio del disco-salto con l'asta-lancio del giavellotto-1500m.

I giochi di squadra... non solo calcio

di Isabella Samà

L'uomo, chi sa perché, è fissato con la sfera. Sin da quando è piccolo, dagli qualcosa che rotola e lui comincia ad andargli dietro, a dargli calci, a prenderla con le mani e a lanciarla. Poi scopre che, se scambia con qualcuno l'oggetto sferico, si diverte ancora di più. Con questo non vogliamo svelare l'origine del gioco di squadra, ma evidenziare l'incanto che è alla base di molti di questi, ad opera di un oggetto chiamato "palla"...

In Italia, sembra che l'unico modo di giocare con la palla sia di prenderla a calci, tanto che il nostro sport preferito si chiama "pedata"... ehm, no, scusate, "calcio"! Questa passione nazionale, tuttavia, oscura molti altri sport di squadra non meno belli ed

entusiasmanti. Facciamo un esempio: quanti giochi vi vengono in mente? A me 9 (dopo averci rimuginato un po'); chi offre di più? Escludendo il calcio, ci sono: la **pallamano**, la **pallavolo**, la **pallacanestro**, la **pallanuoto**, il **rugby**, il **football**, il **baseball**, il **cricket**, l'**hockey**. Ci avete fatto caso? I primi quattro sono in italiano; gli altri in inglese. Ciò vuol dire non solo che molte discipline sportive vengono dall'estero, ma che ogni paese o comunità ha il suo sport del cuore - qui abbiamo parlato solo degli sport più famosi, senza citare per esempio l'hurling irlandese, la "pelota" maya (che è un altro gioco rispetto alla pelota basca!) e addirittura lo "scoutball" per noi!

Perché quindi non andare oltre il calcio? Potrei suggerirvi il **baseball** che ha entusiasmato generazione di E/G del mio Reparto. Prendete mazze e guantoni... Ohi, mica è uno sport violento, anche se, riflettendoci su, in origine le mazze potevano servire a darsela di "santa ragione"... Il gioco di squadra, infatti, deve essere stata la brillante idea dell'omo-

divenuto sapiens, il quale ha escogitato un modo nobile per risolvere le controversie con il suo vicino: buttarle su su un piano fisico, ma non-violento, stabilendo la vittoria sulla base delle reali capacità, dimostrate all'interno di un confronto leale e riconoscendo il reciproco valore e impegno.

Sono riusciti a convincervi ad inseguire la palla in maniera più creativa di come siamo stati educati a fare? Spero di sì, perché i "poveri" giochi di squadra ci insegnano il sapore vero della sportività (lo spirito di sacrificio, il rispetto, la gioia di raggiungere una meta), oltre all'arte di stare insieme.



Organizzare un torneo

di Irabella Samà

Perché? Il torneo è un'occasione di incontro e raduno con gli altri; lo sport è una semplice e al tempo stesso splendida scusante. La sfida tra le squadre fornisce il mordente: c'è la voglia di far vedere chi si è... e infatti di nascondersi nello sport non c'è proprio possibilità. La gara rivela chi sei: se sei una persona onesta oppure no, se sei una persona da stimare o al contrario da disprezzare.

A chi rivolgersi? Dentro o fuori gli Scout? Dipende dallo scopo: se si ha l'intenzione di conoscere i Reparti o le Squadriglie della Zona, allora è meglio rimanere nell'ambito Scout; se l'intenzione è animare il quartiere e offrire un momento di aggregazione, allora occorre

rivolgersi ai giovani abitanti. Squadre miste o no? Dipende dal gioco, se mette la squadra nelle condizioni di esprimersi al meglio e di divertirsi. Alcuni giochi funzionano meglio se i partecipanti sono dello stesso sesso (allora si potrebbe pensare ad un torneo femminile ed uno maschile), altri sono interessanti da giocare con squadre miste (allora occorrerebbe definire le percentuali di partecipanti di un sesso e dell'altro, per evitare incontri squilibrati). Sono da sconsigliare tornei nei quali si affrontano squadre maschili contro squadre femminili: sarebbero impari.

Quale gioco? Il gioco può essere inventato di sana pianta oppure preso in prestito dal repertorio dei classici. Quando ci si rivolge all'esterno,



conviene optare per un gioco "conosciuto", perché fa più presa; quando invece il torneo è interno (per esempio avviene tra Squadriglie dello stesso Reparto), ci si può concedere il lusso di inventare, perché i partecipanti sono più ricettivi verso le novità ed è più semplice spiegare nuove regole.

La scelta del gioco va operata anche in base al numero dei componenti della squadra e alla disponibilità del terreno di gioco e degli "attrezzi".

Dove? Il luogo dove giocare deve essere consono: ampio, erboso, ecc. a seconda delle necessità; può andar bene il cortile della Chiesa come può essere necessario affittare un campo (allora bisogna considerare i costi). Il non plus



ultra sarebbe avere a disposizione un paio di spogliatoi e di bagni.

Con quali strumenti? Fate la lista del materiale da gioco necessario, facendo attenzione a cosa va assolutamente acquistato e a cosa può essere chiesto in prestito o addirittura costruito da voi stessi. Considerate pure che del materiale potrebbe danneggiarsi o perdersi durante lo svolgimento del gioco e quindi dovrete essere in grado di fornirne di nuovo sul momento.

A quanti rivolgersi? Avendo presente il gioco, chiarendosi il tipo di spese da affrontare, occorre chiedersi: a quante squadre limitare il torneo?

Attraverso quale torneo? Il

torneo si può giocare a girone o a campionato. Nel primo caso, decidete quante squadre deve essere composto il girone. Poi tirate a sorte le squadre che

entreranno a far parte di ciascun girone. Fate giocare l'andata e il ritorno per ogni squadra del girone. Le due squadre di ciascun girone che totalizzano il miglior punteggio possono entrare nella fase successiva diretta: a sorte si decide quale prima classificata del girone x incontra la seconda classificata del girone y; si gioca una volta sola; chi vince passa alla fase successiva, fino ad arrivare alle semifinali e alla finale.

Nel secondo caso, tutte le squadre si incontrano in un girone di andata ed uno di ritorno. Vince la squadra che ha totalizzato più punti.

Il regolamento. Il regolamento deve essere scritto e spiegato in maniera semplice e chiara. Bisogna considerare tutte le eventualità che si possono presentare nel gioco e le penalità in cui occorre chi viola le regole. Se il torneo è ufficiale, conviene consegnare una copia del regolamento ad ogni squadra.

L'arbitraggio. Mestiere ingrato ma fondamentale. L'arbitro deve far rispettare le regole, seguire il gioco con attenzione e imparzialità, operare con giustizia, avere i nervi saldi, non cedere alle provocazioni e sedare i malumori. Da ricordare, la cortesia di scambiarsi i saluti prima e dopo la partita.

La quota di partecipazione. Se le spese sono ingenti (materiale, locali, premi), conviene istituire una quota



di partecipazione a squadra.

Le cerimonie. È buona norma tenere delle cerimonie semplici ma significative di apertura e chiusura torneo, nel quale dare modo alle squadre di esibirsi, magari con un "urlo" (per noi Scout sembra scontato, ma pensate all'urlo degli All Blacks, la squadra neozelandese di rugby...). Infine considerate una cerimonia di premiazione, alla quale far seguire una festiciola.

L'impegno. Se sei arrivato a leggere fin qua, significa che

sei davvero interessato; allora scommetto che l'impegno non ti farà paura, perché chi organizza un torneo sarà tenuto a presenziare ogni gara, per vigilare sul corretto svolgimento e per risolvere qualsiasi inconveniente si dovesse presentare; inoltre si adopererà per tenere puliti e in ordine i locali usati, nonché vigilerà sulla manutenzione del materiale.

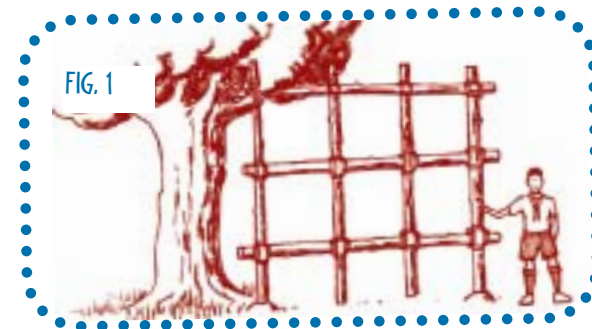


La ginnastica al campo

di Mauro Bonomini, disegni di Stefano sandri

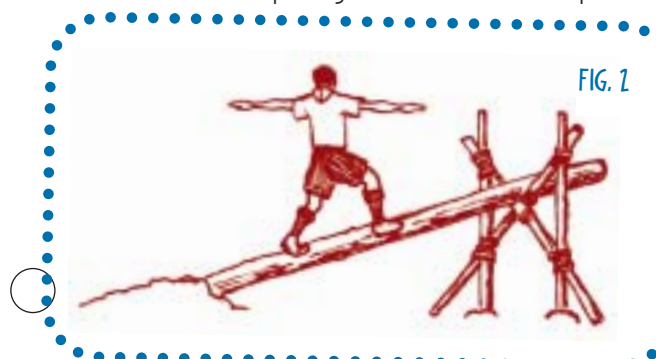
L'Hebertismo nasce dalle intuizioni di un francese, Georges Hébert, marinaio, che pensò di sviluppare una serie di esercizi ginnici e sportivi all'aria aperta. Il suo metodo utilizza elementi naturali o semplici attrezzi costruiti con legno e corde. I tecnici del Settore Specializzazioni praticano da lungo tempo questa tecnica e ne guidano entusiasti campi di competenza. Il metodo divide le attività fisiche secondo dieci "famiglie", tra le quali le più importanti sono: **cammino, corsa, salto, equilibrio, lancio, nuoto, arrampicata**. Le attività hebertistiche possono essere svolte singolarmente in un percorso con attrezzi particolari o seguendo un percorso tracciato in ambiente naturale; in Squadriglia

su un rettangolo di prato (chiamato plateau). Gli attrezzi per l'hebertismo,



per quanto semplici e alla portata di ogni buon pioniere, devono essere costruiti con cura e con materiali adatti, per evitare il rischio di infortuni. Gli esercizi agli attrezzi devono essere seguiti da un istruttore competente e in grado di fornire la corretta assistenza. I più utilizzati sono:

Claie fissa e mobile, una struttura divisa di pali divisa



in nove grandi quadrati (fig.1)

Asse di equilibrio fissa e mobile, un lungo palo dritto fissato al terreno o agganciato a corde di sostegno (fig.2)

Scala orizzontale, una scala a pioli larghi fissata a circa 2,5 metri di altezza (fig.3)

Stalking, un percorso delimitato da paletti e corde sotto le quali strisciare (fig.4)

Passaggio alla marinara, una corda sospesa ad una altezza superiore ad un metro e mezzo (fig.5)

Ponendo questi e altri attrezzi in sequenza si costituisce un percorso che è possibile eseguire in continuità cronometrando il risultato. L'altro tipo di percorso si costruisce utilizzando invece ostacoli ed elementi naturali (sentieri, rocce, alberi) e altrettanto si può eseguire in sequenza cronometrata. Seguendo

FIG. 3



questi percorsi si possono anche organizzare sfide tra Squadriglie in cui si fanno partire i singoli componenti a intervalli preordinati e il tempo viene calcolato all'arrivo dell'ultimo componente della squadriglia.

Un percorso tipo al campo estivo potrebbe prevedere un circuito che parte e ritorna al campo e utilizza un'arrampicata su una formazione rocciosa, l'attraversamento di un ruscello (su un passaggio di sassi o su di un tronco, il lancio di una pietra da una distanza prefissata in un centro tracciato per terra, un passaggio alla marinara tra due piante, la salita e la discesa da una scaletta di corda, un passaggio utilizzando tre pietre, uno stalking.

Il plateau comprende invece esercizi che non prevedono gare. Il tracciato rettango-

lare, largo dai 10 ai 15 metri e lungo dai 30 ai 40 metri, è segnato con gli alpenstock. Il lato corto rappresenta la linea di partenza delle Squadriglie, sulla quale la Squadriglia si schiera in riga, mentre gli esercizi si

eseguono in sequenza all'interno del rettangolo. Le Squadriglie partono in sequenza (prendono il nome di "ondate") e utilizzano il lato lungo del percorso per tornare alla linea di partenza di passo per poter recuperare fiato. La prima Squadriglia utilizza per il rientro il lato destro, la seconda il sinistro, la terza ancora il destro e così via. Al rientro la Squadriglia scorre di lato in modo da ritrovarsi ancora in riga, pronta per il prossimo esercizio. Una semplice sequenza base di plateau potrebbe prevedere: corsa leggera, corsa in progressione lenta, corsa in progressione veloce, corsa

con scatto su segnale dell'istruttore; corsa a saltelli laterali, corsa incrociando le gambe, corsa all'indietro; balzi lunghi, balzi a un piede solo, balzi a piedi uniti, balzi accosciati ("a rana"); quadrupedia, quadrupedia all'indietro; trasporto "a cavallina", trasporto "a carriola"; corsa con caduta a terra e ripresa della corsa su segnale, corsa con accosciata e ripresa della corsa su segnale, corsa con capriola in avanti su segnale, corsa con capriola all'indietro su segnale.

FIG. 4

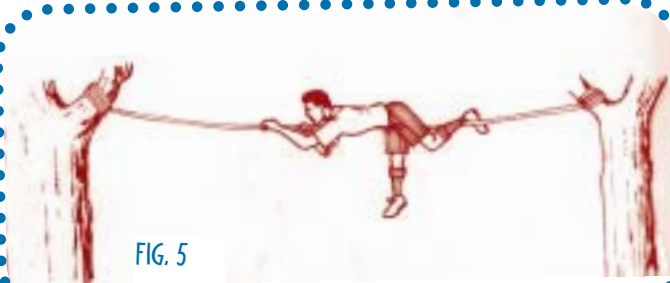


FIG. 5

