

CHE LA FORZA SIA CON VOI! DECALOGO PER DOVENTARE FORTI

DI ALESSANDRO TESTA - DISEGNI DI MARTINA ACAZI



Insomma, direte voi: a conclusione di questo inserto di Avventura sul diventare forti, come posso fare a diventarlo anch'io nel più breve tempo possibile?

Ovviamente non c'è una regola precisa, visto che ognuno di noi è unico e irripetibile, però si possono tenere a mente alcune cose... Innanzitutto la forza di cui stiamo parlando è più simile a quella di "Guerre stellari" che non a quella del pugile o del boscaiolo. Non si tratta di qualcosa che ci serve a superare qualcuno, ma di qualcosa che abbiamo dentro e che ci rende capaci di affrontare meglio le situazioni che incontriamo lungo la nostra strada. Per esempio sopportare

il maltempo grazie al famoso buon equipaggiamento, anziché saltare l'uscita facendo finta di essere malati non è un comportamento da "forti"? O magari essere capaci di non reagire alle provocazioni di qualche bullo del quartiere? Gesù anche in questo è stato Maestro, accettando di non chiedere l'aiuto di un Padre così influente come il suo per ottenere dei vantaggi personali, e scegliendo liberamente la propria strada.

Altre volte sono circostanze improvvise a metterci davanti a una scelta obbligata, e allora spesso i veri "forti" sono quelli che, rischiando, accettano di fare quello che sentono giusto, per aiutare chi ha più bisogno di loro. Nei Vangeli i "forti" sono coloro che sanno guardare all'uomo debole o ferito anziché, ad esempio, al gruppo etnico cui appartiene, come nel caso del buon samaritano. Oppure lo sono coloro che decidono di rischiare la propria posizione sociale per un atto di carità, come il ricco Giuseppe d'Arimatea, membro del Sinedrio, che non può sopportare di sapere il corpo di Gesù abbandonato allo scherno dei suoi nemici e tutto solo si fa avanti, offrendo una tomba di sua proprietà per la sepoltura.

Ragionando nello stesso modo oggi, per esempio, potremmo definire "forti" coloro che non abbandonano gli amici messi in difficoltà dai prepotenti, oppure quelle persone che accettano di correre dei rischi, di subire critiche o minacce da altre persone, pur di denunciare alla giustizia chi fa del male a loro oppure a chi non ha mezzi per difendersi. Un proverbio famoso sostiene che "la calma è la virtù dei forti". Sarà vero, visto che una goccia dopo l'altra, l'acqua scava le montagne! Quando si vuole ottenere qualcosa bisogna avere pazienza e non scoraggiarsi mai. B.-P. ripeteva sempre che "nulla è impossibile" per uno scout che si rispetti, dunque... che la forza sia con voi!



Diciassettesima chiacchierata

COME DIVENTARE FORTI



ESSERE FORTI PER ESSERE PRONTI, PREPARATI

DI DARIO FONTANESCA - DISEGNI DI B.-P. E PIERRE JOUBERT

Coordinamento editoriale:

Paolo Vanzini

Grafica e

impaginazione:

Roberto Cavicchioli

Testi di:

Dario Fontanesca

Erika Polimeni

Andrea Provini

Francesco Scoppola

Enrico Rocchetti

Alessandro Testa

Francesca Triani

Disegni di:

B.-P.

Martina Acazi

Chiara Beucci

Elisabetta Damini

Pierre Joubert

Sara Palombo

E venne il tempo dell'attività fisica, dell'esercizio sportivo come tempo e modalità per migliorare le nostre capacità fisico-atletiche, ma non solo.

Mantenere in ottima forma il nostro corpo che Dio ci ha donato è un dovere per una Guida o un Esploratore che vogliono ben definirsi tali, ovviamente questo non significa che si debba ricorrere a pratiche sfinenti e massacranti.

B.-P. nella Diciassettesima Chiacchierata apre con due racconti che, come sappiamo, sono uno dei suoi punti forti.

[...]Non dir mai "muoio" finché non sei morto è un detto degno di uno Scout; e se egli agirà in base ad esso, riuscirà a cavarsi fuori da molte situazioni difficili, anche quando tutto sembra congiurare contro di lui.

Ma per questo bisogna possedere quel misto di coraggio, pazienza e forza, che noi chiamiamo resistenza"[...]

Il nostro Fondatore sa che non c'è niente di meglio che vivere e raccontare storie vere, per dimostrare che tutto è possibile.

Dall'India al Barotseland ci descrive situazioni in cui l'essere pronti e ben allenati si rivela l'atteggiamento vincente per superare le difficoltà.

[...] Ciò dimostra che se voi, una volta uomini, volete passare sani e salvi attraverso avventure simili, e non essere un cencio d'uomo, dovete addestrarvi fin da ragazzi per divenire forti, attivi e pieni di salute [...].

Dai sistemi sbagliati di allenarsi agli esercizi fisici e il loro scopo, dai famosi sei esercizi per mantenersi in buona salute (i celebri esercizi di B.-P.) alla pratica all'aperto che ogni Scout ha sperimentato almeno una volta, l'arrampicata.

[...] Nel campo degli esercizi fisici si fanno una quantità di sciocchezze, o di vere assurdità; infatti molta gente sembra pensare che

Il riscaldamento infatti consente ai nostri muscoli e articolazioni di prepararsi agli sforzi più intensi: aumenta l'elasticità dei tendini, aumentandone la temperatura, grazie all'attrito dovuto agli esercizi; aumenta l'elasticità dei muscoli; migliora la lubrificazione delle articolazioni ad opera del liquido sinoviale, aumenta la respirazione e le pulsazioni cardiache, quindi il flusso circolatorio e l'apporto di ossigeno ai tessuti. In poche parole è irrinunciabile!

Sono certa però che l'elenco di tutti i benefici che il riscaldamento ci porta (minor numero di squadrighieri inservibili e migliori prestazioni, ovvero più vittorie!)

non ha dissipato l'ultima obiezione che si affaccia alla vostra mente: il riscaldamento è terribilmente noioso!

Ma insomma! Pensate da esploratori e da guide! Sapete quante delle attività che normalmente facciamo in Reparto possono servire a riscaldare i nostri muscoli?

Non c'è certo bisogno di stare tutti fermi, in fila, a fare esercizi! Liberare la fantasia: ci si può riscaldare facendo qualche ban, una danza o una passeggiata, un gioco di minore impatto fisico... Ogni Squadriglia potrebbe inventare la sua "danza di guerra" liberamente ispirata al famoso Haka Maori neozelandese...

L'importante è prevedere sempre qualche momento di riscaldamento prima di un gioco o di un'attività, e preparare l'attività in modo

che preveda uno sforzo progressivamente più intenso, prima dell'azione più tosta.

Feriti e contusi diminuiranno ed anche il più bel gioco, credetemi, sarà più divertente!



ESTOTE CÀLIDI: IL RISCALDAMENTO E LA SUA IMPORTANZA

DI FRANCESCA TRIANI – DISEGNI DI MARTINA ACAZI



A un'osservazione superficiale, sembra che non esista niente di più deleterio per la salute dei nostri muscoli, tendini e legamenti, dei giochi scout.

Partite di palla-scout che finiscono con un infortunio, giochi notturni che provocano stiramenti muscolari, grandi giochi che regalano contratture nefaste...

Non accontentandoci di una spiegazione fatalista (la sfortuna dell'esploratore o la maledizione del campo) occorre osservare un errore comune.

Come comincia un grande gioco? Quanto tempo separa il lancio dall'inizio di corse e combattimenti? Quanti minuti passano tra le parole: «Inizi il torneo di palla-scout!» e il fischio di inizio partita? Lo sappiamo bene: normalmente non passa un istante. Perché noi esploratori e guide siamo sempre pronti a cominciare! Che si tratti di un'impresa, un gioco, un campo fa poca differenza. Estote parati!

Eppure lasciatemi fare una rivelazione: il senso del motto potrebbe essere stato frainteso, in questo caso. E temo che sia sfuggito ai più un fatto: i giochi scout, per quanto belli e divertenti, rientrano anch'essi nella macrocategoria "attività fisica".

Ecco cosa spesso dimentichiamo tra la decisione e l'inizio dell'attività fisica: il riscaldamento. Se la nostra mente entusiasta può essere sempre pronta a lanciarsi in qualsiasi impresa, il nostro corpo è una macchina che va opportunamente riscaldata e portata "a regime". Non solo per prevenire infortuni, ma anche per ottenere da noi stessi i migliori risultati.



14



il loro solo scopo sia quello di sviluppare muscoli enormi. Ma per diventare sani e robusti, è necessario cominciare dall'interno del proprio organismo, e vedere che il sangue circoli bene e il cuore compia bene il suo lavoro [...]

E poi tanti riferimenti all'assoluta importanza di mantenere in perfetta condizione igienica il nostro organismo, nella Chiacchierata B.-P. si sofferma su naso, orecchie, occhi, denti e unghie.

Non dimentichiamo le esercitazioni in Squadriglia ed i giochi utili per irrobustirsi (spinta dei polsi, lancio del bastone, lotta).

L'insero invece vi offrirà diversi articoli sul mondo dell'Hebertismo con la palestra al campo (Hebertismo con e senza attrezzi). Non mancheranno poi i consigli per allenarsi e per diventare forti (anche con una sorta di decalogo), una descrizione della figura dell'allenatore, alcune nozioni su una corretta attenzione igienica e sulla necessità assoluta di curare sempre ottimamente il nostro corpo.

Non si sottovaluta l'importanza delle fasi di riscaldamento (anche per un grande gioco o da esercitare tramite una danza ad esempio)?

Insomma tanto da leggere e da mettere in pratica, tanto da sudare e faticare per ben stare in forma ed in ottima salute, ma non scordiamoci degli spinaci, salutari e tanto tanto verdi, verdi come la nostra voglia di Avventura...



3

PALESTRA AL CAMPO: HEBERTISMO CON ATTREZZI

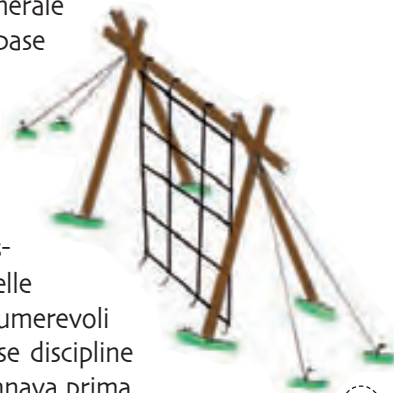
TESTO DI ENRICO ROCCHETTI - DISEGNI DI CHIARA BEUCCI

Mai sentita una parola così, e infatti non esiste. È un miscuglio fra il vocabolo che più di tutto rappresenta lo sport: Olimpiadi e quello che sta ad indicare una maniera di esercitare il fisico tipica degli scout: l'Hebertismo. Hebertismo deriva da Hebert, colui che inventò questo metodo sportivo. Agli scout è subito piaciuto perché s'integra bene con la pionieristica, infatti gli attrezzi necessari sono facilmente costruibili con l'ausilio di pali e corde e... com'è possibile immaginare uno scout senza queste due cose a portata di mano?

Dicevamo che l'hebertismo è una tecnica per fare sport, ma non è corretto del tutto, l'hebertismo è un modo per fortificare il corpo, ma con l'unico scopo di mettere questa preparazione, com'è buona norma per gli scout, a servizio degli altri. Tanto è vero che il motto dell'Hebertismo è: essere forti per essere utili. L'educazione fisica in generale tiene conto di una serie d'esercizi che sono alla base di uno sviluppo armonioso del corpo e questi sono suddivisi in 10 gruppi: Marcia - Corsa - Salto - Quadrupedia - Arrampicata - Equilibrio - Sollevamento e trasporto - Lancio - Lotta e difesa - Nuoto.

Tenendo presenti questi principali gruppi si possono sviluppare, considerando le capacità delle persone a cui deve essere rivolta l'attività, innumerevoli percorsi nei quali cimentarsi con queste diverse discipline aiutandosi con degli attrezzi che, come si accennava prima, possiamo costruire. L'attrezzo più versatile è la claie. Essa non è altro che una griglia formata da 8 pali uguali uniti tra loro. In molte palestre delle nostre scuole esiste un quadro simile agganciato di solito al soffitto e viene chiamato "quadro svedese".

Per costruire la claie si devono unire gli otto pali con delle legature quadre, l'ideale sarebbe avere una serie di filagne dedicate solo a questa costruzione riposte in qualche angolo della sede e pronte ad essere tirate fuori all'occasione. Questo perché per costruire una claie che si rispetti la cosa migliore sarebbe quella di praticare degli incastri sui pali in modo da evitare delle oscillazioni laterali del quadro che a volte possono essere pericolose per chi affronta la prova. La claie può essere usata in piedi verticalmente o leg-



to fino. Utilizzare strumenti inadatti è molto pericoloso soprattutto se si inseriscono dentro l'orecchio oggetti appuntiti che potrebbero bucare il timpano e far diventare sordi. Un'igiene corretta può preservare l'orecchio da infezioni, tappi di cerume o diminuzione delle capacità uditive. È importante pulire ogni giorno il padiglione auricolare, non usare oggetti o bastoncini di cotone per pulire il condotto uditivo che spingono il cerume all'interno, con il rischio di formare tappi. Asciugarle dopo averle lavate, non lasciare residui, se si è raffreddati non soffiarsi il naso troppo forte, coprirle quando fa freddo sono piccole accortezze che aiutano a proteggere questi organi così delicati. Igiene significa, non per ultimo, tenere il volume della musica moderato.



DENTI Avere dei denti sani dipende molto dalla cura che se ne ha quando si è giovani. Spazzolare per due minuti i denti dopo ogni pasto è il primo passo per mantenere denti e gengive in buono stato di salute. Passate lo spazzolino sui denti anteriori e posteriori, facendo attenzione a non dimenticare gli angoli più nascosti. Bisogna cambiare lo spazzolino spesso per evitare che le setole, invecchiando, non compiano al meglio il proprio compito. Dentifricio e filo interdentale sono ottimi

compagni. Non dimenticate di pulire anche la lingua e non abbiate paura di andare a trovare con regolarità il vostro amico dentista.

UNGHIE Ogni scout deve fare attenzione di tagliarsi frequentemente le unghie (...) Mangiarsi le unghie non è il sistema adatto! È facile che lo sporco e i batteri si infilino nelle unghie. Per questo occorre mantenere le unghie della giusta lunghezza tagliandole spesso con delle forbicine o il tagliaunghie e lavarle con cura, aiutandosi con uno spazzolino adatto, utilizzando il sapone per evitare che si spezzino da sole e che si sporchino. Soprattutto ai campi bisogna lavarsi in profondità le mani prima di mangiare.



IGIENE: OCCHI, ORECCHI, DENTI, UNGHIE

DI ERIKA POLIMENI - DISEGNI DI SARA PALOMBO

COME CUSTODIRNE LA BELLEZZA ATTRAVERSO UN'ACCURATA IGIENE



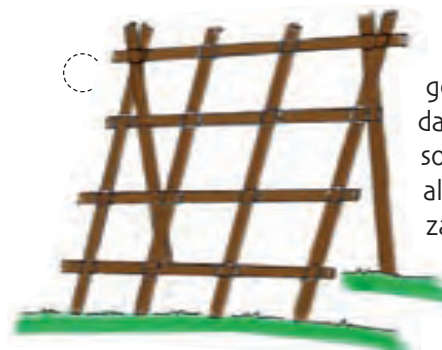
Il corpo è fra le più grandi ricchezze che possiamo; prezioso da custodire, curare e mantenere in salute. Bisogna conoscerlo e riconoscerlo come dono di Dio e fonte di relazione con gli altri e con l'ambiente, accettarlo e averne cura attraverso la

ricerca di un'alimentazione corretta, un buon esercizio fisico e soprattutto un'accurata igiene.

OCCHI Uno scout deve avere una vista particolarmente buona, in quanto deve essere in grado di vedere anche molto lontano. È con gli occhi che scopriamo le bellezze del mondo! Bisogna evitare di leggere in luoghi con scarsa illuminazione e fare in modo di avere la luce di fianco per non sforzare la vista.

Lavateli con abbondante acqua e rimuovendo accuratamente il sapone la mattina e la sera quando vi lavate il viso e ricordate di lavare le mani prima di eseguire qualsiasi operazione su occhi e palpebre. Utilizzate un collirio per detergerli anche all'interno e ricordate che un'alterazione del colore del bulbo è una lampadina di allarme per dirci che qualcosa nell'organismo non funziona bene.

ORECCHIE Uno scout deve avere l'udito mol-



germente inclinata a mo' di scala, tenuta in aria dai partecipanti al percorso, legata a mezz'aria sorretta da quattro pali agli angoli o da quattro alberi ben posizionati. Usandola si possono realizzare esercizi legati a quasi tutte le 10 famiglie di cui parlavamo in precedenza.

Un altro attrezzo utile è l'asse d'equilibrio. Lo possiamo costruire facilmente con due treppiedi

che sorreggono un palo orizzontale su cui si dovrà camminare o, volendo, anche correre. L'asse può essere anche mobile, nel senso che piantando quattro pali da cui far partire delle corde che sorreggono il palo orizzontale



possiamo costruire un attrezzo veramente notevole per esercitare il nostro equilibrio.

Altra prova può essere costituita dall'arrampicata sulla corda. Si può legare una fune, meglio se piuttosto grossa, ad un ramo di un albero, oppure, disponendo di pali molto alti, costruire un treppiede di 6-7 metri a cui appenderla.



Altro uso della corda è quello di realizzare un passaggio alla marinara. È semplice, basta usare due alberi resistenti che possibilmente abbiano dei rami che formino delle forcelle alla giusta altezza. Passando la fune sulle forcelle e legando le estremità a dei picchetti in terra o degli altri alberi possiamo usare questa costruzione per esercitarci nel passaggio alla marinara. Sarebbe bello poterlo fare su un ruscello o un laghetto per poter sperimentare proprio la dimensione del "passaggio".

La cosa molto importante in questa costruzione è che la corda sia molto tesa, con l'uso di un paranco o di un martinetto spagnolo, si renderà il passaggio più agevole. Andando avanti nella realizzazione del nostro percorso possiamo, con l'aiuto di qualche piccolo palo e dello spago, costruire uno staking. Si deve decidere un percorso, pensate ad un corridoio per terra di circa 70-80 centimetri, ai lati si piantano i paletti che poi vengono uniti all'altezza di 40-50 centimetri con lo spago con cui possiamo anche creare dei ghirigori.



Non è necessario che il percorso sia rettilineo, ci possono essere anche delle curve, anzi è meglio, si dovrà passare sotto lo spago teso strisciando per terra camminando sui gomiti e le punte dei piedi. È un esercizio molto divertente.

Altra prova potrebbe essere quella della liana.

È semplice immaginarla, ad un ramo molto alto di un albero si lega una corda alla quale ci si deve attaccare con un salto per superare un ostacolo alla maniera delle scimmie o di Tarzan.

Dei copertoni d'auto a terra messi paralleli ci possono aiutare nell'esercizio della corsa infilando all'interno di essi i piedi senza inciampare, un bel esercizio di riflessi e velocità.



Vedete che le idee sono moltissime ed

a queste se ne possono aggiungere molte altre. Si dovrà a questo punto disporre le diverse prove lungo un percorso, si alternerà la corsa, la camminata, il lancio ed altro fra un attrezzo e l'altro che devono essere messi alla giusta distanza uno dall'altro. Perché un percorso hebert sia usato al meglio per ottenere il nostro scopo è necessario che le prove siano commisurate alle capacità dei partecipanti. È assurdo pretendere che dei ragazzi del primo anno superino un passaggio alla marinara di 20 metri, è stancante anche per un professionista. Dove è possibile, è bene includere anche il nuoto tra le prove. Questa disciplina sportiva è tra le più complete, e contribuisce ad uno sviluppo armonico del fisico meglio di molte altre.

Penso di aver detto quasi tutto, ma molto c'è sicuramente ancora da imparare su questa bella tecnica. Noi scout italiani siamo particolarmente fortunati poiché presso le nostre belle basi delle specializzazioni durante l'anno si tengono molti campi di competenza sull'hebertismo: vale la pena di andare a dare un'occhiata non vi pare?

Le tecniche informatiche ci offrono occasione di far conoscere il nostro erbario a molte più persone, a tutti quanti vorranno consultarlo attraverso internet. Esistono due modi fondamentali di raccogliere le foto da pubblicare: fotografare la pagina del nostro erbario, ovviamente senza didascalie oppure fotografare il fiore o la pianta nell'ambiente naturale (a dire la verità non ci sono controindicazioni a usare ambedue le possibilità). Una volta ottenute le foto, fatte da voi, naturalmente, possiamo inserirle in un articolo (nell'alfabeto dei blogger, gli autori dei blog, si chiama post), corredandolo delle necessarie informazioni: nome comune, nome scientifico, descrizione. Abbiamo le foto? Allora possiamo aprire il nostro blog.



5 Attenzione alle sospensioni di attività! Non ci si può allenare una tantum, non si può far trascorrere troppo tempo fra una seduta di allenamento e un'altra. Migliorare richiede tempo, perdere lo stato di forma molto meno!

6 Allenarsi non significa compiere uno sforzo esagerato una volta ogni tanto ma significa acquisire un'abilità in maniera permanente.

7 L'allenamento deve essere graduale. Lo sforzo deve essere commisurato alle vostre capacità ma comunque deve essere uno sforzo.

8 Allenarsi con degli amici può aiutare ad essere più costanti, può rendere gli allenamenti più piacevoli e anche un'occasione per piccole sfide!

9 Allenarsi richiede una certa programmazione. Se le vostre capacità non dovessero migliorare, o se doveste avere crampi o dolori probabilmente state sbagliando qualcosa. Anche in questo fatevi aiutare da un esperto.

10 Fate delle tabelle in cui inserire tempi e prestazioni. Potrete così facilmente verificare i vostri miglioramenti.

11 Proponetevi obiettivi concreti e raggiungibili. Fissatevi degli step intermedi. Sarà più facile verificare se state lavorando bene e di maggior soddisfazione. Ad esempio se il vostro scopo è quello di essere in grado di superare in bicicletta il Passo del Mortirolo e vi siete dati un anno di tempo per raggiungere questo grande obiettivo potete realizzare la vostra programmazione pensando una serie di obiettivi progressivi. Gli obiettivi iniziali saranno piccoli e facili per diventare, con il trascorrere del tempo, sempre più impegnativi.

12 Non esistono allenamenti per tutte le stagioni. Esistono allenamenti diversi a seconda delle abilità che voglio acquisire: velocità, resistenza, forza, potenza, coordinazione ecc. L'allenamento per prepararsi a una gara di cento metri è diverso da quello che serve per affrontare una corsa campestre o un'uscita in bicicletta. Anche per questo fatevi aiutare da una persona esperta.



ALLENARSI PER DIVENTARE FORTI: COME SI FA, COME NON SI FA

DI ANDREA PROVINI - DISEGNI DI PIERRE JOUBERT



Il motto degli esploratori e delle guide è "Estote Parati": siate pronti.

Per essere sempre pronti mentalmente e fisicamente è necessario avere cura del proprio corpo e impegnarsi ad acquisire sempre nuove abilità, un modo per farlo è quello di allenarsi.

Allenarsi significa rendersi adatti con la preparazione e la ripetizione di esercizi progressivi a compiere determinati atti e movimenti. Non a caso "allenarsi" ha la stessa etimologia di "lena" che appunto significa forza. Possiamo quindi dire che allenarsi significa aumentare la propria forza e la proprie capacità attraverso l'esercizio e attraverso movimenti ripetitivi e progressivi. È necessario allenamento

per correre i 1500 metri entro un certo tempo, per svolgere facilmente delle operazioni matematiche, superare in bicicletta una salita senza dover appoggiare i piedi per terra, per diventare abili nel fare i nodi ecc.

Quindi possiamo dire che allenarsi è ripetitività, costanza e progressione.

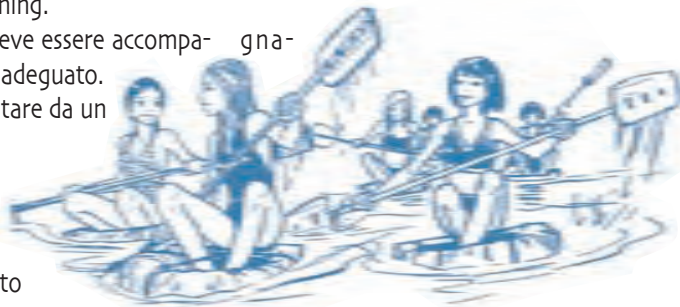
ALCUNI CONSIGLI

1 Se vi dovete cimentare in esercizi che richiedono anche l'acquisizione di coordinazione e di tecnica fatevi aiutare da una persona esperta che vi insegni correttamente i movimenti: l'insegnante di educazione fisica, l'allenatore, un amico o un esploratore e guida già bravi in quello sport o tecnica. Se imparate male diventerà difficile correggersi o potreste farvi male.

2 Prima di affrontare una seduta di allenamento compiete un adeguato riscaldamento con esercizi di stretching.

3 Un buon allenamento deve essere accompagnato da un regime alimentare adeguato. Anche per questo fatevi aiutare da un esperto.

4 Un allenamento per essere tale e per portare qualche miglioramento deve essere continuativo, ripetuto almeno tre volte alla settimana.



Per svolgere questa operazione è indispensabile possedere un indirizzo di e-mail.

Per il nostro esempio abbiamo utilizzato la piattaforma di Wordpress, ma è possibile lavorare anche con Splindero o altre. Per prima cosa digitiamo www.wordpress.com, nella pagina che si apre; se non conosciamo l'inglese, scegliamo italiano nel piccolo menù a tendina sulla destra (preferred language), quindi premiamo il grande tasto Registrati ora. Scegliamo un nickname (soprannome) da inserire nel campo Nome utente, quindi una password (ricordiamoci di scriverla da qualche parte) e il nostro indirizzo di e-mail, spuntiamo il riquadretto "legal flotsam", per confermare che accettiamo il contratto (è tutto gratuito, ma una letta a quello che accettiamo è bene darla), lasciamo selezionato il bottone Dammi un blog! E premiamo avanti. Nella schermata successiva inseriamo il nome del nostro blog (l'indirizzo internet) e il titolo del nostro blog, quindi clicchiamo registrati. Nella schermata successiva segneremo il nostro nome e cognome, sarà necessario confermare la nostra iscrizione nell'e-mail che ci arriverà in seguito. Una volta entrati nella pagina di controllo del nostro blog, attraverso il menu Design, potremo scegliere l'aspetto del nostro erbario (utilizzando uno dei temi disponibili). Con il menu Scrivi potremo aggiungere articoli (i post) o pagine (pagine fisse in cui inserire descrizioni generali). Ad ogni articolo corrisponderà un fiore o una pianta. Inseriamo il testo, quindi con il pulsante aggiungi immagine (primo del piccolo menu aggiungi media) potremo inserire l'immagine prescelta. Selezioniamo il file dal nostro computer, attendiamo che venga caricato, quindi facciamo click sul pulsante inserisci nell'articolo. Tornati alla pagina di inserimento dell'articolo potremo aggiungere una etichetta (tag) come "Fiori" e una categoria. Una volta eseguite queste operazioni nel menù a tendina a destra scegliamo pubblicato. Infine premiamo i pulsanti di destra salva e pubblica. In alto è disponibile un menu Aiuto. Vi abbiamo preparato un erbario di esempio www.erbarium.wordpress.com. Vi ricordiamo di utilizzare immagini piccole, non oltre i 200 kB, e a risoluzione 72 dpi, perché anche se lo spazio gratuito a disposizione è tanto (3 GB su Wordpress), immagini troppo pesanti rendono lento il caricamento delle pagine.



HEBERTISMO SENZA ATTREZZI (PLATEAU)

DI FRANCESCO SCOPPOLA - DISEGNI DI ELISABETTA DAMINI

Ore 10 di una torrida mattina al campo estivo: il Caporeparto fischia cerchio, tutti gli esploratori e le guide corrono all'impazzata ed ecco che, dopo un fantastico lancio, viene annunciata la giornata delle olimpiadi.

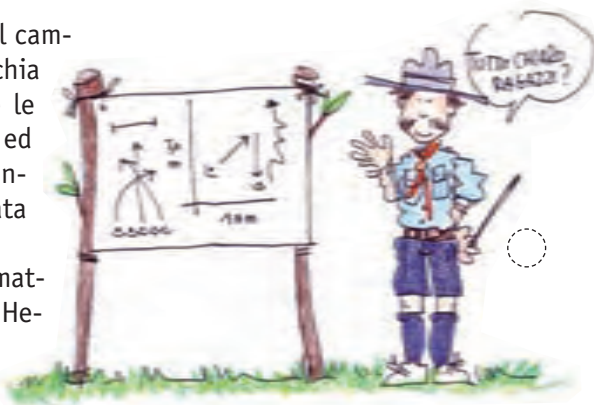
Prova più impegnativa della mattinata sarà quella del percorso Hebert, un percorso generalmente composto da dieci ostacoli appartenenti a dieci famiglie di sforzi fisici differenti.

La cosa importante da sottolineare riguarda il fatto che queste dieci prove possono essere svolte in tre ambienti diversi come un cerchio, un percorso o in un plateau.

Quest'ultimo termine, forse un po' sconosciuto, non è nient'altro che un terreno, generalmente libero, dalle dimensioni di circa 30 x 10 m. Partendo da uno dei lati corti di questo "rettangolo" si muovono gruppi di 6/7 persone, chiamati solitamente "ondate", che vanno a svolgere un esercizio. Al termine di questo si ritorna indietro percorrendo il lato lungo e così si continua ininterrottamente facendo in modo che le persone non si fermino mai.

Dentro il plateau possono essere svolti vari esercizi fisici senza l'aiuto di alcun tipo di strumento o attrezzo, vediamo in breve:

- La corsa: si può fare in tante modalità e ritmi differenti, da quella veloce a quella lenta passando per una velocità intermedia ed ancora da quella a ginocchia alte, in punta di piedi, saltellata ed infine provando a scalcciare all'indietro;
- La quadrupedia: comprende tutti gli esercizi possibili che si possono



8

portare avanti poggiando i piedi e le mani a terra. Dalla marcia in appoggio sulle ginocchia alla classica corsa della cariola ed ancora la marcia all'inverso facendo in modo di tirare la schiena indietro poggiando le mani sul retro.

- La lotta: nel linguaggio scout si tratta di un semplice gioco di conquista e si svolge in genere tra due persone. I due esploratori o guide possono spingersi a vicenda appoggiando le mani sulle spalle oppure possono mettere in scena la classica lotta dei galli appoggiandosi sui talloni e spingendosi fino a far cadere l'avversario. Ultima variante, assai simpatica, è quella di mettersi dorso contro dorso e di agganciarsi al compagno tramite i gomiti, a quel punto si inizia a tirare e vince chi riesce a non cadere.
- Il salto: Specialità classica da fare a piedi uniti, su un piede solo, percorso saltando alla cavallina con vari compagni ed infine, missione quasi impossibile, provando ad incrociare i piedi stando attenti a non rimanere capitolati a terra.

- Il trasporto: Non dovendovi servire di alcun attrezzo provate a trasportare il vostro compagno di squadra a cavalcioni, prendendolo insieme a qualcuno per i gomiti oppure facendo la presa del pompier consistente nell'adagiare il corpo del compagno sulle proprie spalle come fosse un salame!

Come vedete di modi per sviluppare la propria forza fisica con il percorso Hebert ce ne sono tanti. Ora sta a voi scoprirne altri e sperimentarli insieme alle proprie Squadriglia.

Pronti allineati alla partenza del percorso....Via!



9