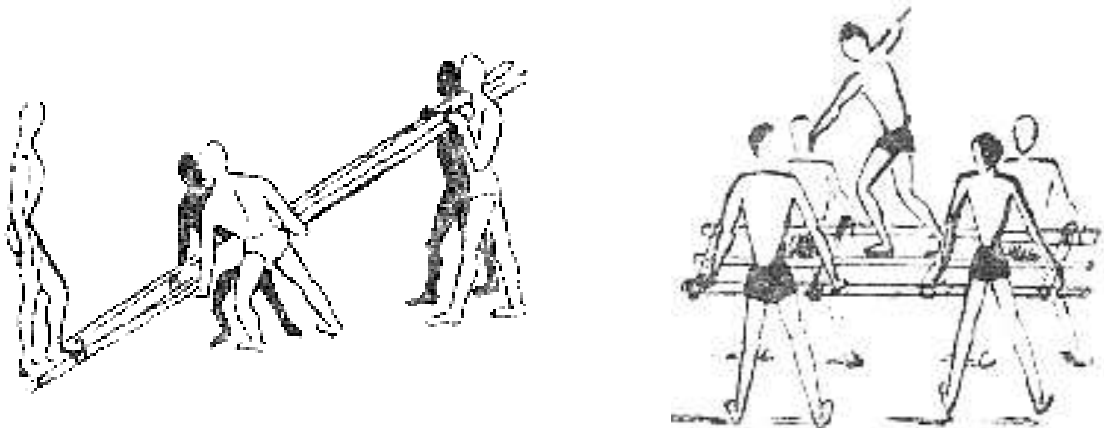


Gli esercizi sugli attrezzi del percorso

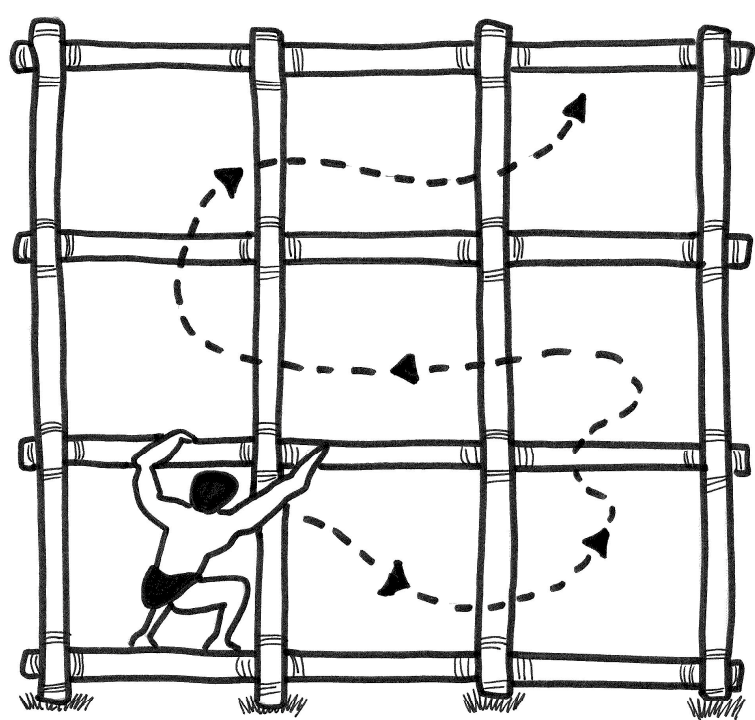
La claie

La claie è un attrezzo naturale dalla facile costruzione che si presenta sotto forma di grata o griglia quadrata, costituita da 8 pali rotondi della stessa lunghezza e diametro.

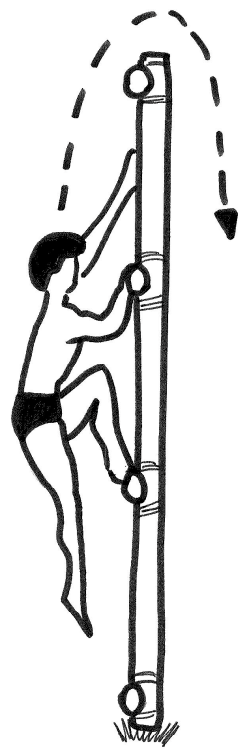
Può essere utilizzata per eseguire esercizi appartenenti a quasi tutte le famiglie ed in posizioni diverse (fissa, inclinata, mobile, appesa...).



Gli esercizi alla Claie Fissa



1 - ESEGUIRE UNA SERPENTINA FRA I QUADRI



2 - SCAVALCARE LA CLAI E

3- AFFERRARE

CON LE MANI

IL TERZO PALO

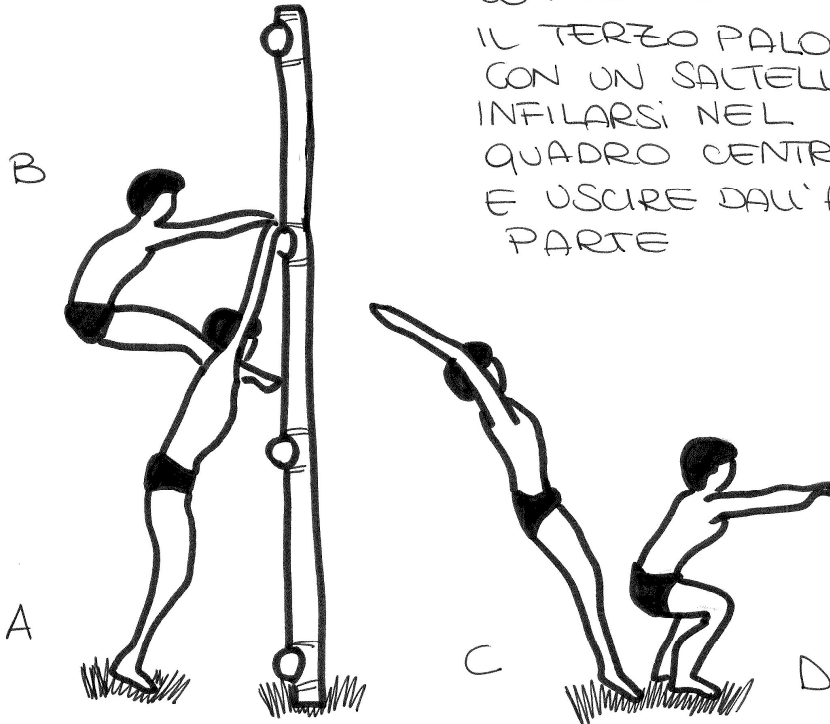
CON UN SALTELLO

INFILARSI NEL

QUADRO CENTRALE

E USCIRE DALL'ALTRA

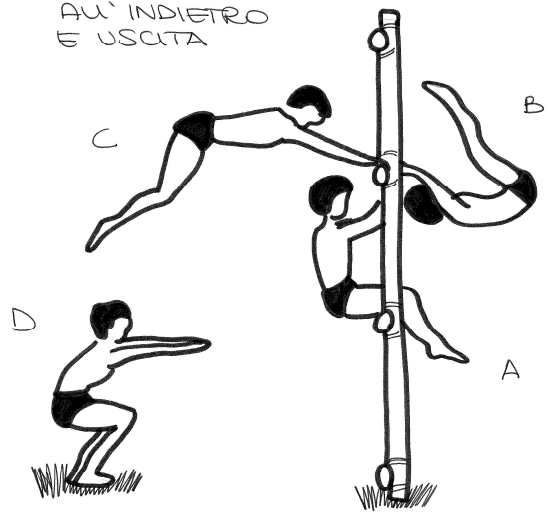
PARTE

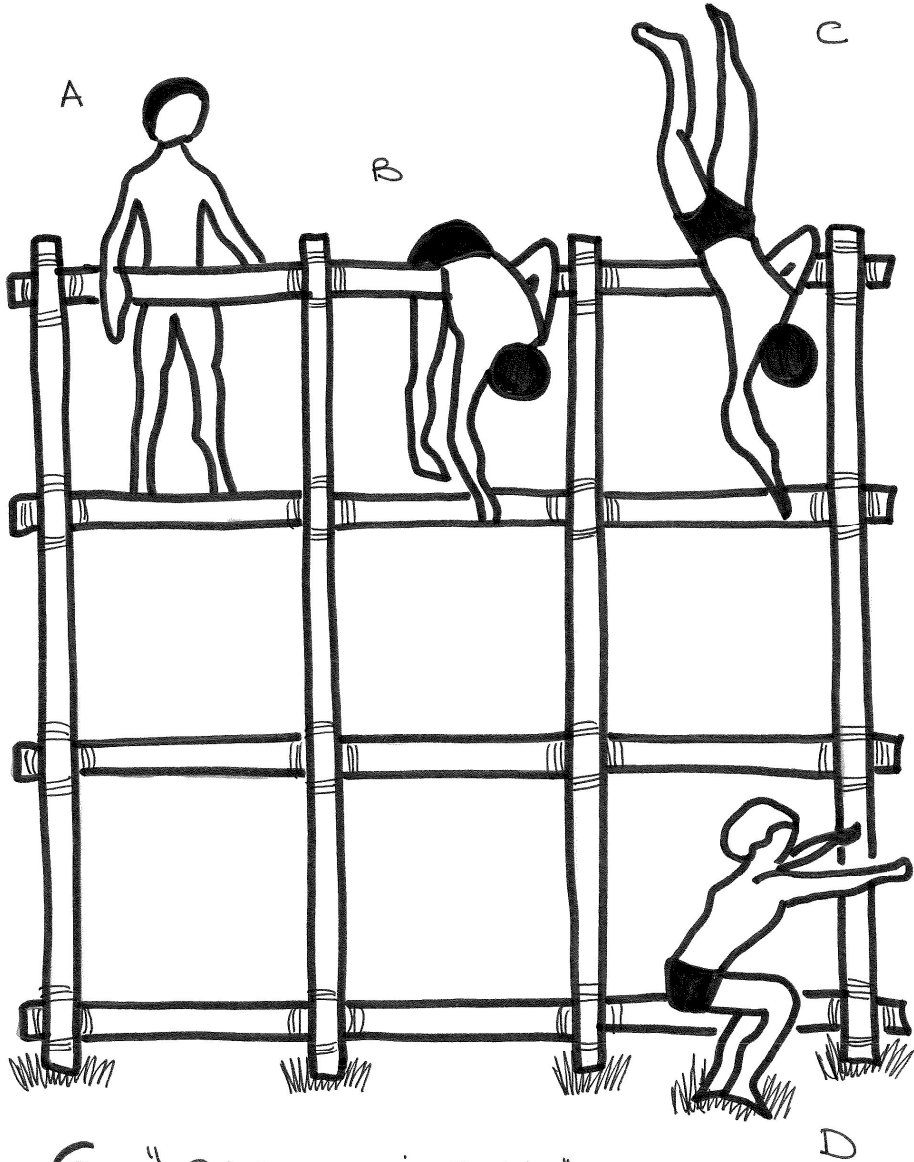


4- CAPOVOTA IN AVANTI SUL TERZO PALO E USCITA

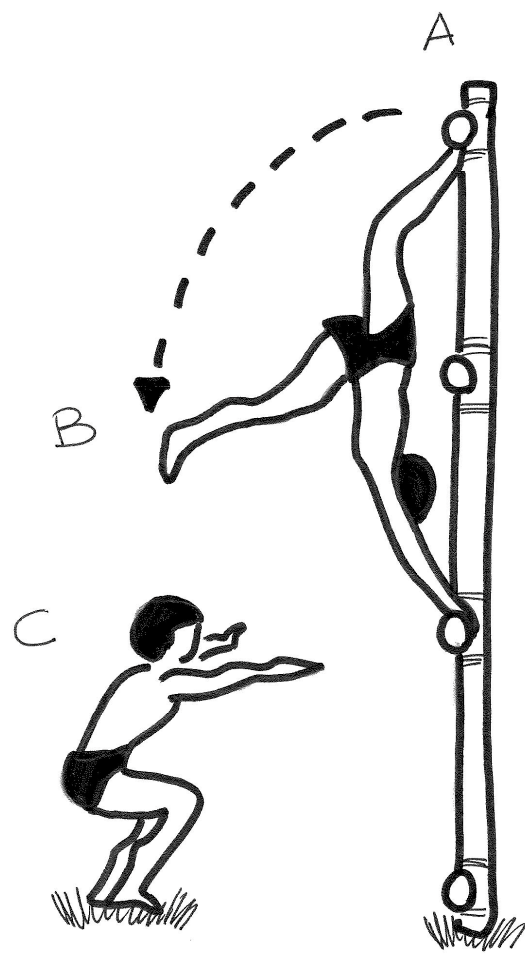


5- CAPOVOTA ALL'INDIETRO E USCITA



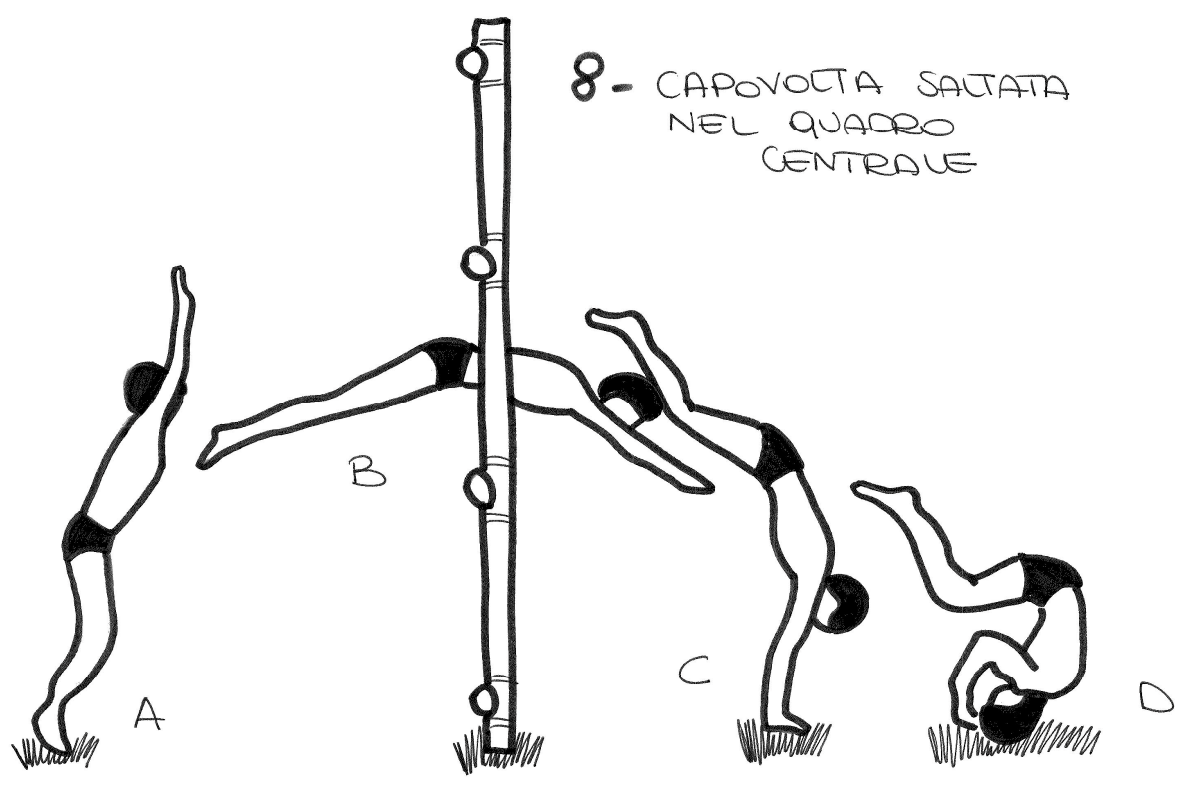


6- "RAGGIO DI SOLE"

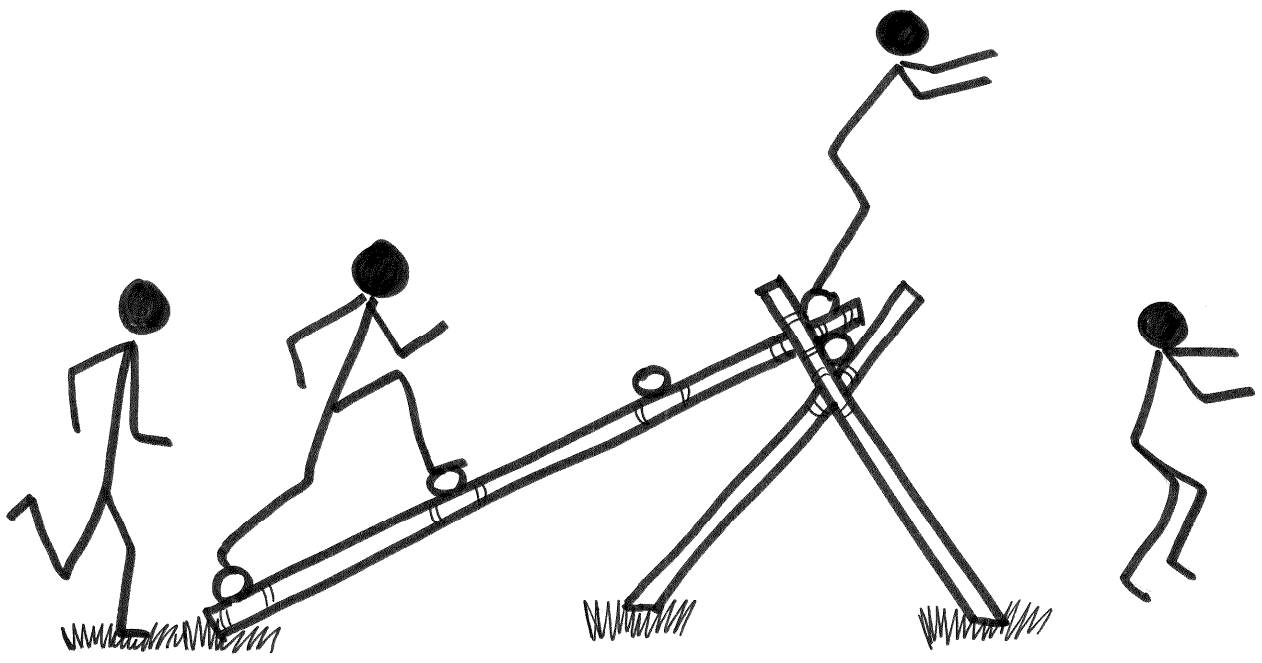


7- "RIBALTATA"

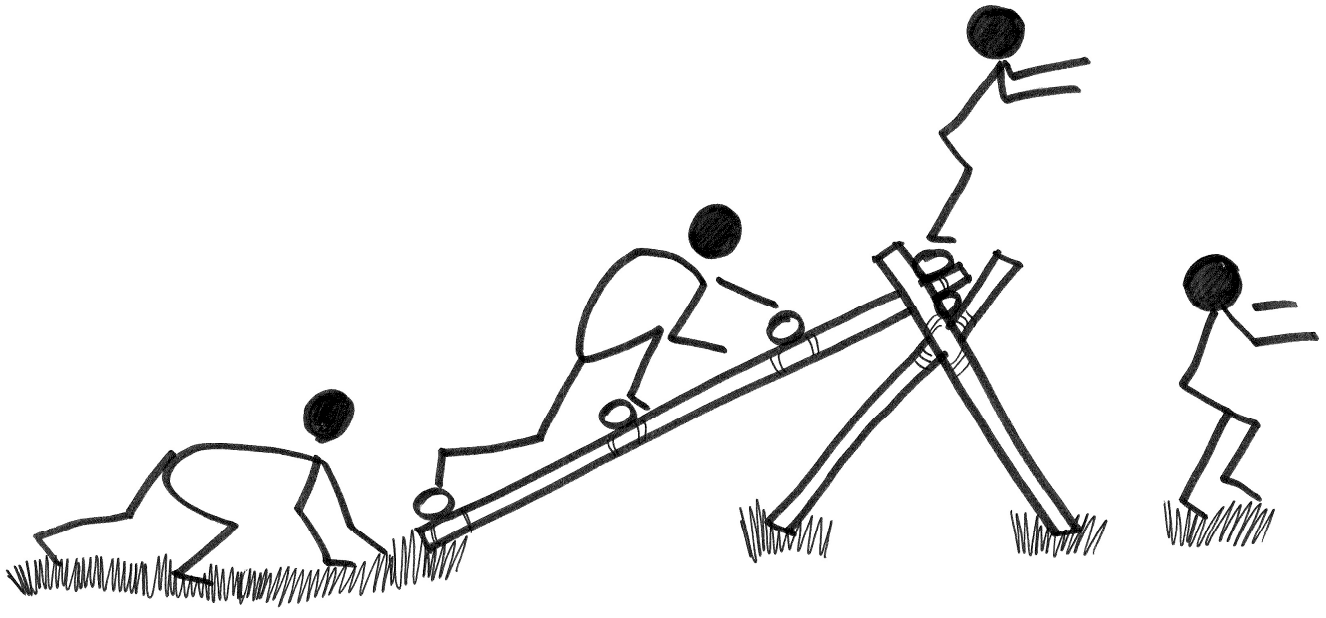
8- CAPOVOLTA SALTATA
NEL QUADRO
CENTRALE



Gli esercizi alla Claie Mobile

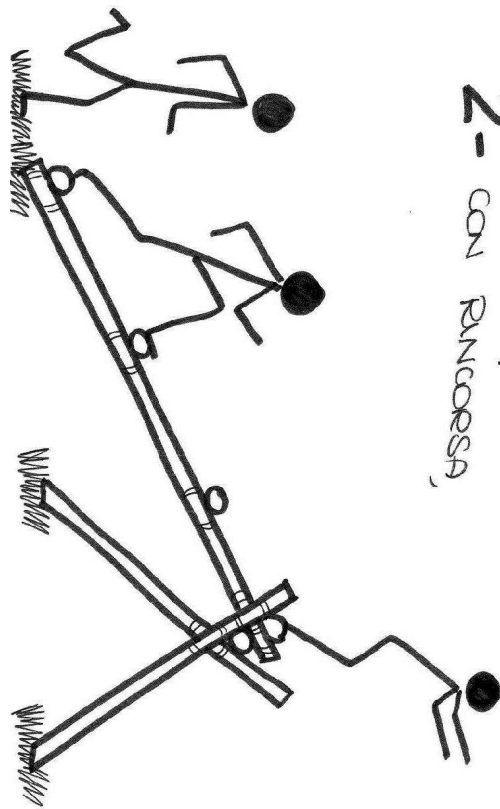


1- CON RINCORSA, PASSAGGIO SULLA CLAI E SALTO IN BASSO

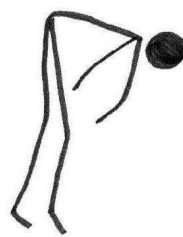


3- PASSAGGIO IN QUADRUPEDIA SULLA CLAI E SALTO IN BASSO

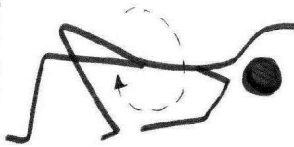
2- CON RINCORESA,



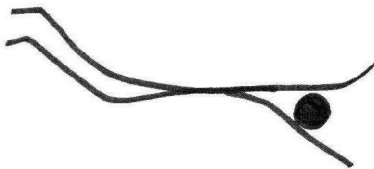
Ⓔ SATO CARAIATO



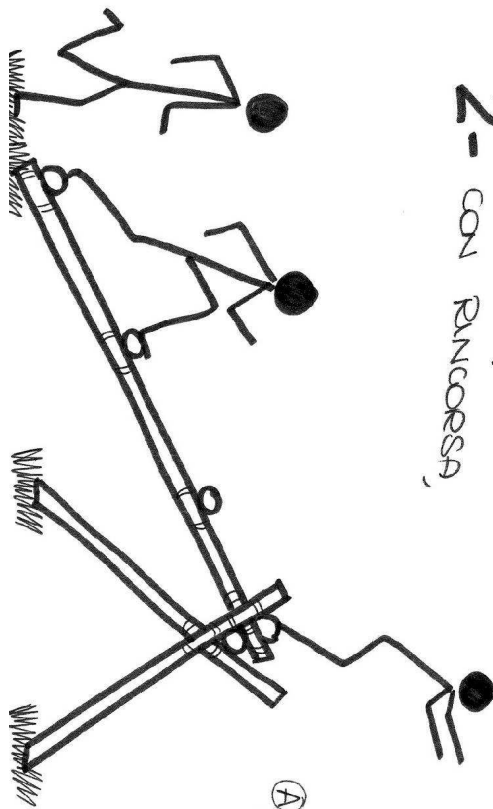
Ⓕ con giro di 360°



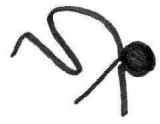
Ⓖ ARCO LATERALE



2- CON RINCORESA,



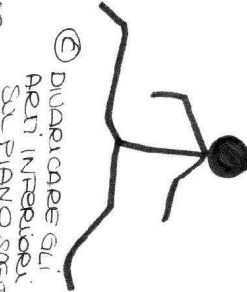
Ⓐ Flettere le cosce al petto



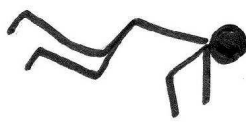
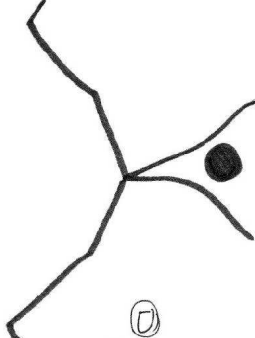
Ⓑ ARCO DORSALE



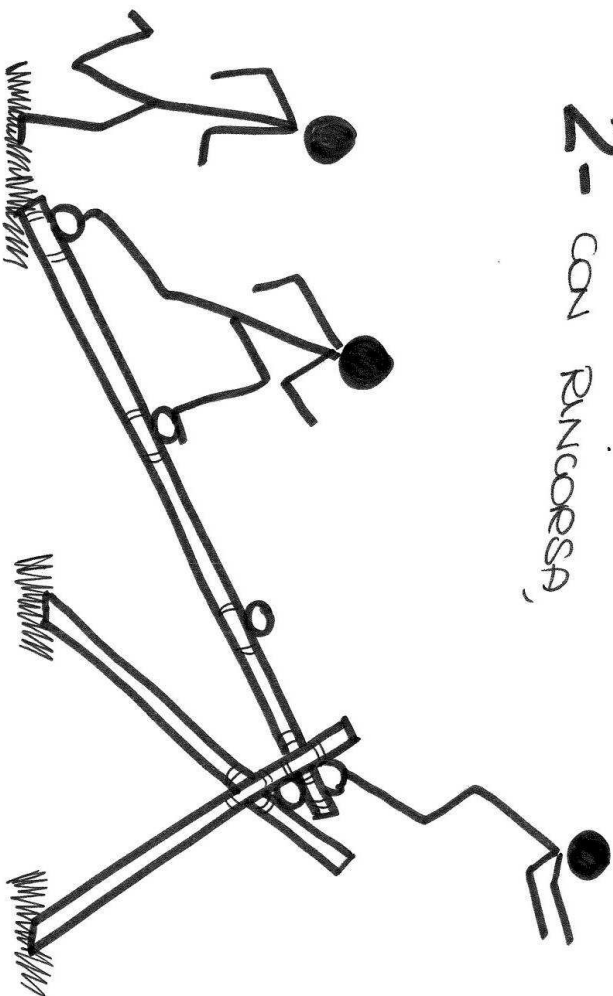
Ⓒ DIVARICARE GLI ARII INFERIORI SUL PIANO SAGITTALE



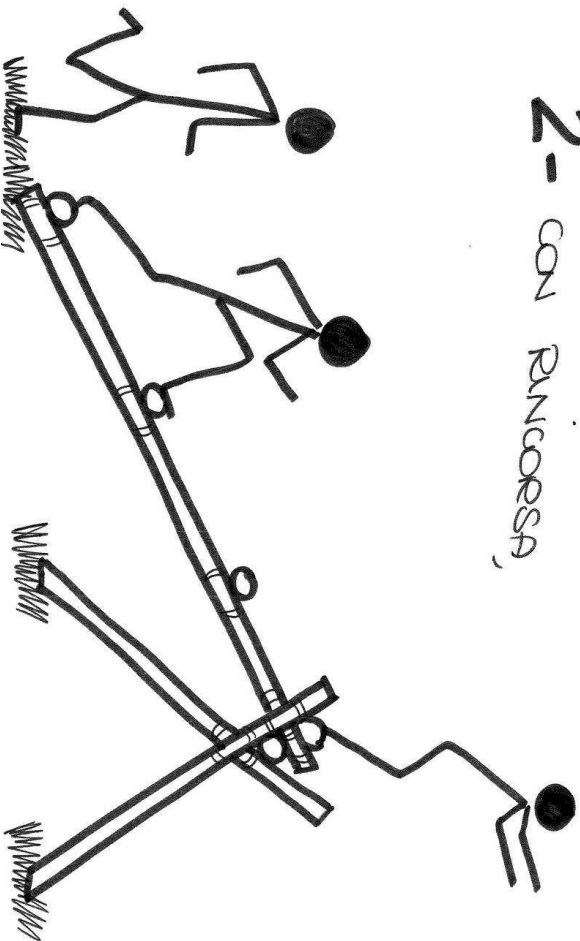
Ⓓ DIVARICARE GLI ARII SUL PIANO FRONTALE



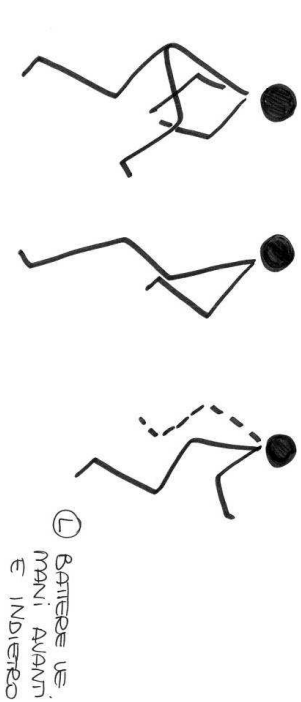
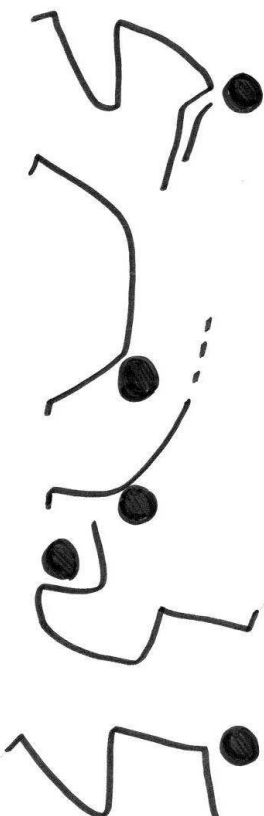
2- CON RANCORSA,



2- CON RANCORSA,



(M) AU' ARRIVO A TERRA, ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA

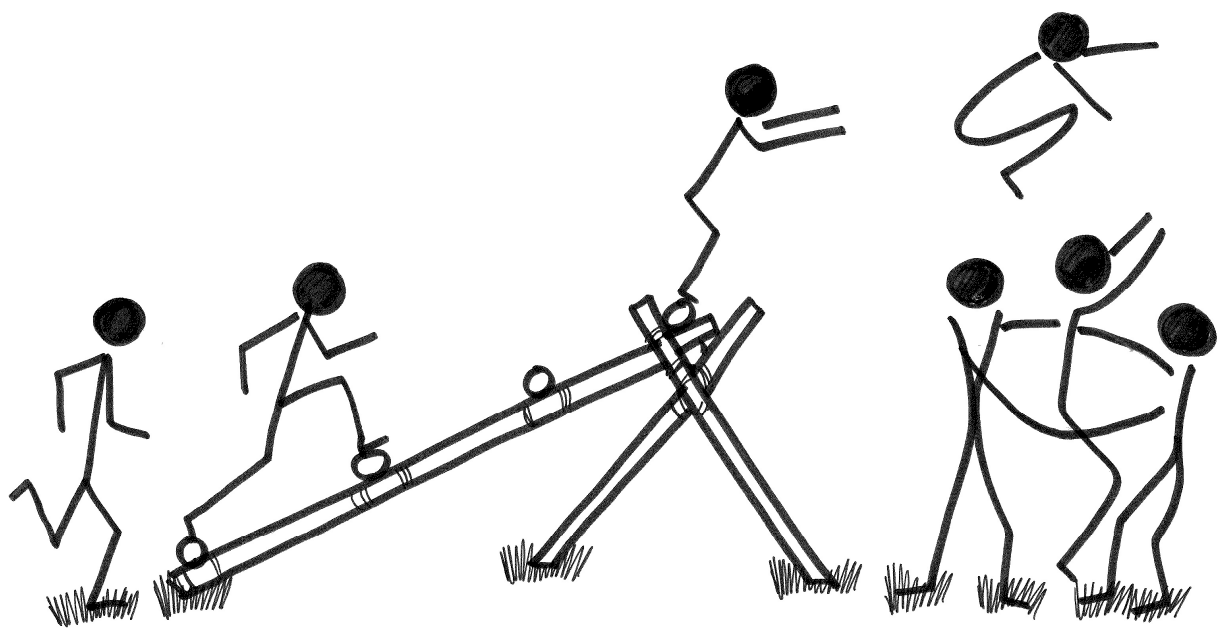


(M) BATTERE LE MANI FRA GLI ARTI INFERIORI DIVARICATI

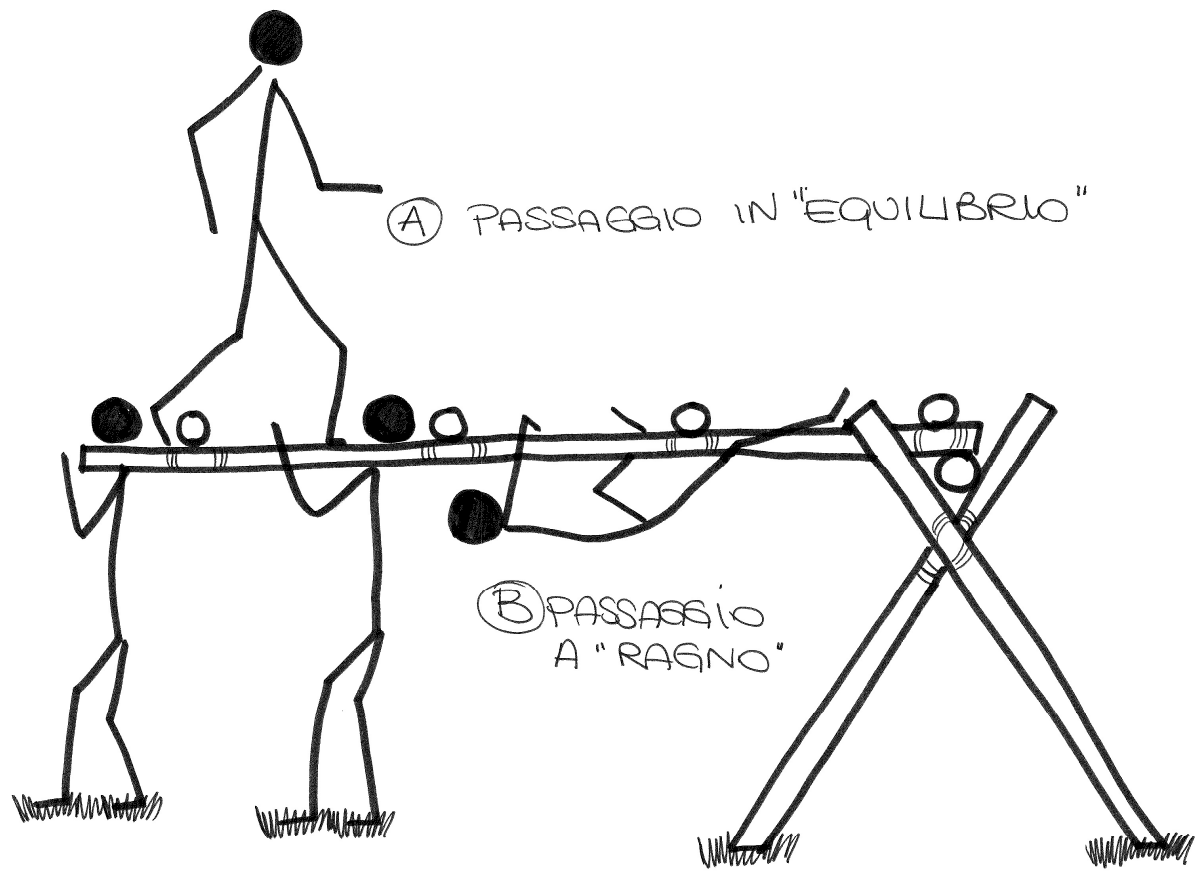
(I) AU' INDIETRO

(L) BATTERE LE MANI AVANTI E INDIETRO





4- CON RINCORSA, PASSAGGIO SULLA CLAIÈ, SALTO NEL CERCHIO FORMATO CON GLI ARTI SUPERIORI DA DUE COMPAGNI

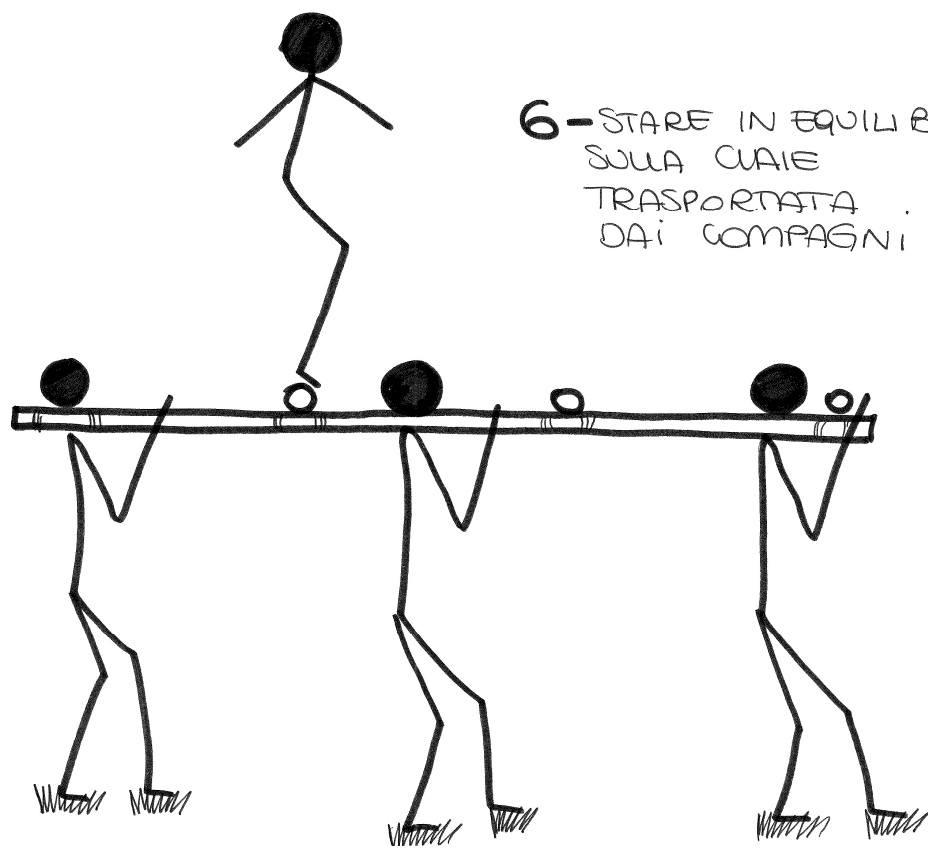


(A) PASSAGGIO IN "EQUILIBRIO"

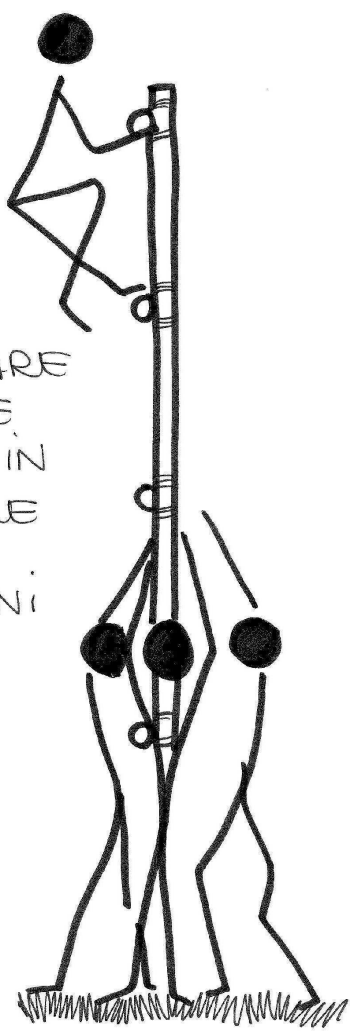
(B) PASSAGGIO A "RAGNO"

5- CLAIÈ SOSTENUTA DAI COMPAGNI

6 - STARE IN EQUILIBRIO
SULLA CUAIE
TRASPORTATA
DAI COMPAGNI

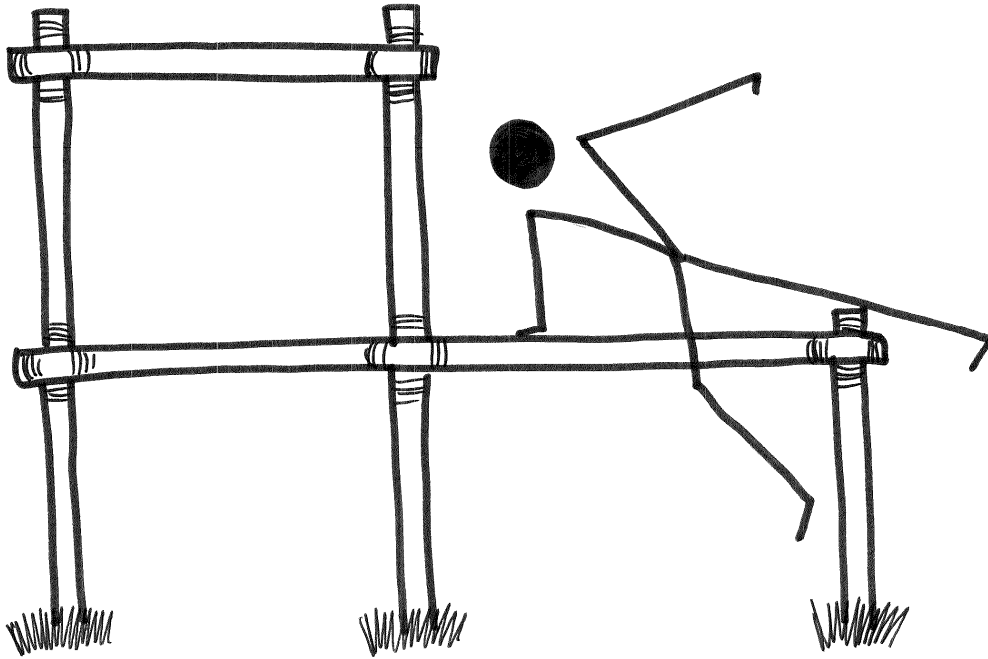


7 - SCAVALCARE
LA CUAIE
TENUTA IN
VERTICALE
DAI
COMPAGNI

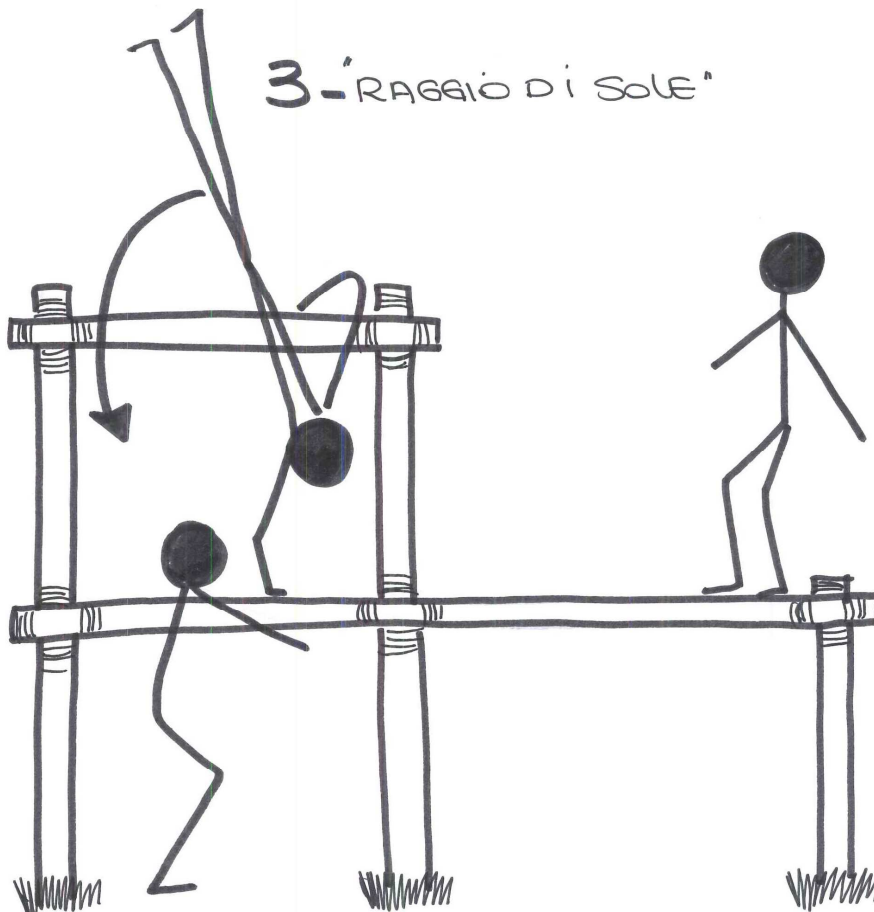


Gli esercizi al Quadro di salto

N.B. Il quadro di salto può essere una valida alternativa alla Claie nel caso non si abbiano a disposizione tanti pali.



1 - SCAVALCARE CON UN SALTO IN APPOGGIO A UNA O DUE MANI



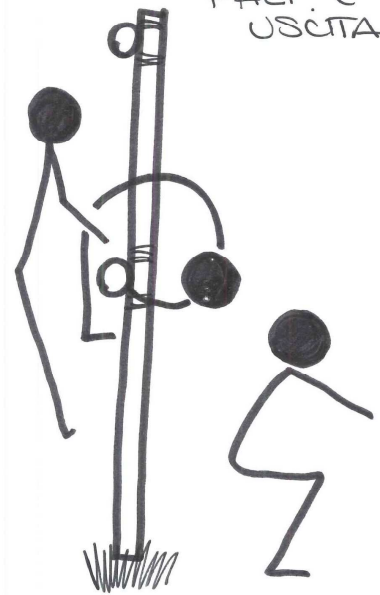
3 - "RABBIO DI SOLE"

2 - CAMMINATA IN EQUILIBRIO

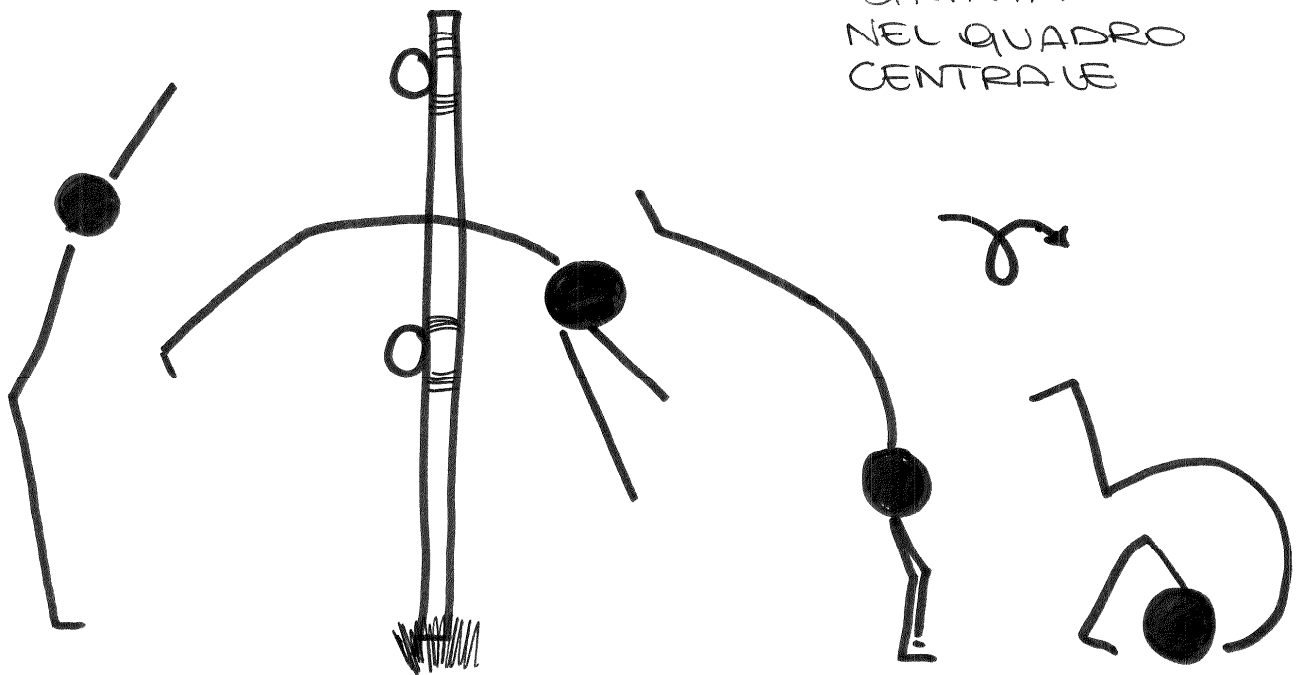
4- AFFERRARE :
CON LE MANI
IL PALO E CON
UN SATELLO
INFIARSI NEL
QUADRO CENTRALE
E USCIRE DALL'ALTRA
PARTE



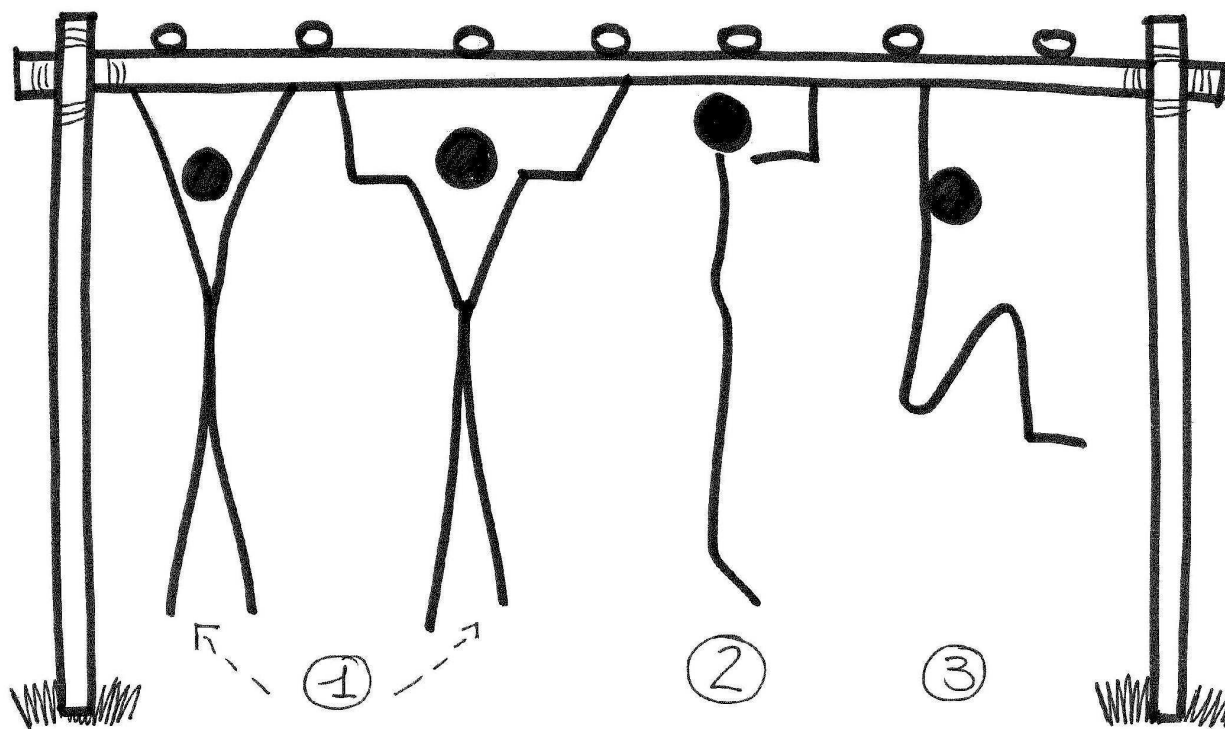
5- CAPOVOLTA
IN AVANTI SU
ENTRAMBI I
PALI E
USCITA



6- CAPOVOLTA
SALTATA
NEL QUADRO
CENTRALE

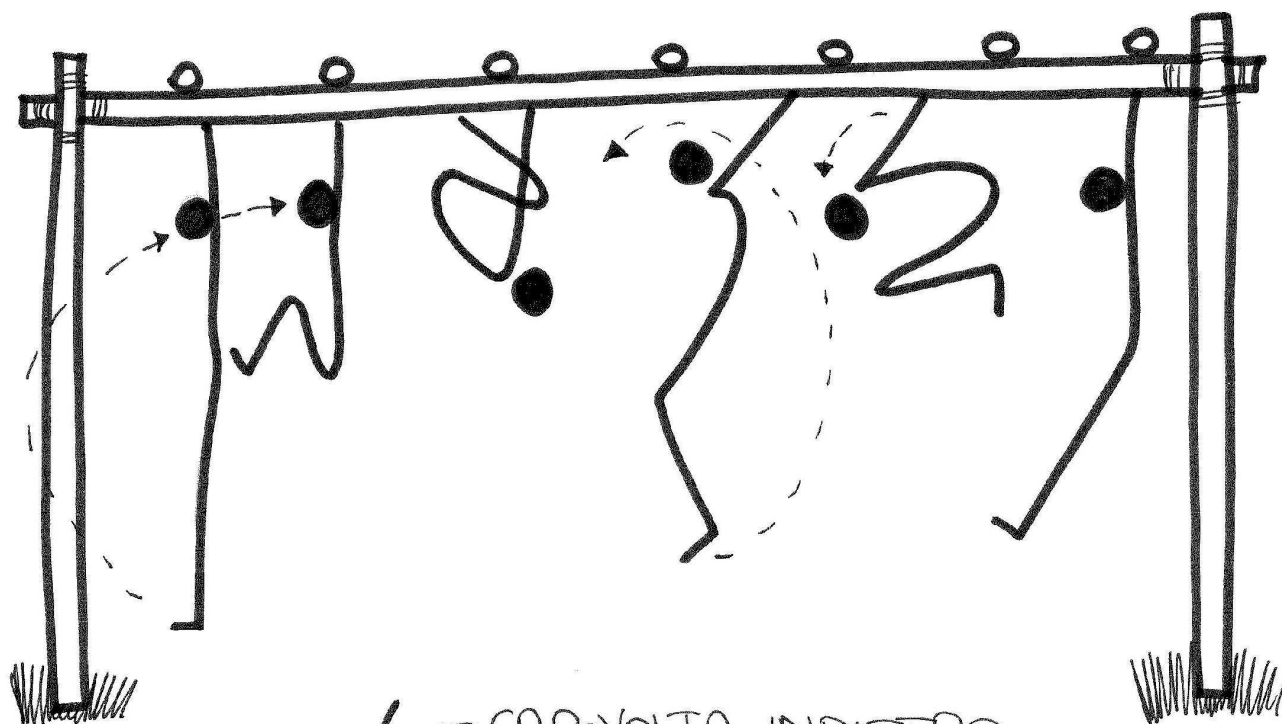


Gli esercizi alla Scala Orizzontale

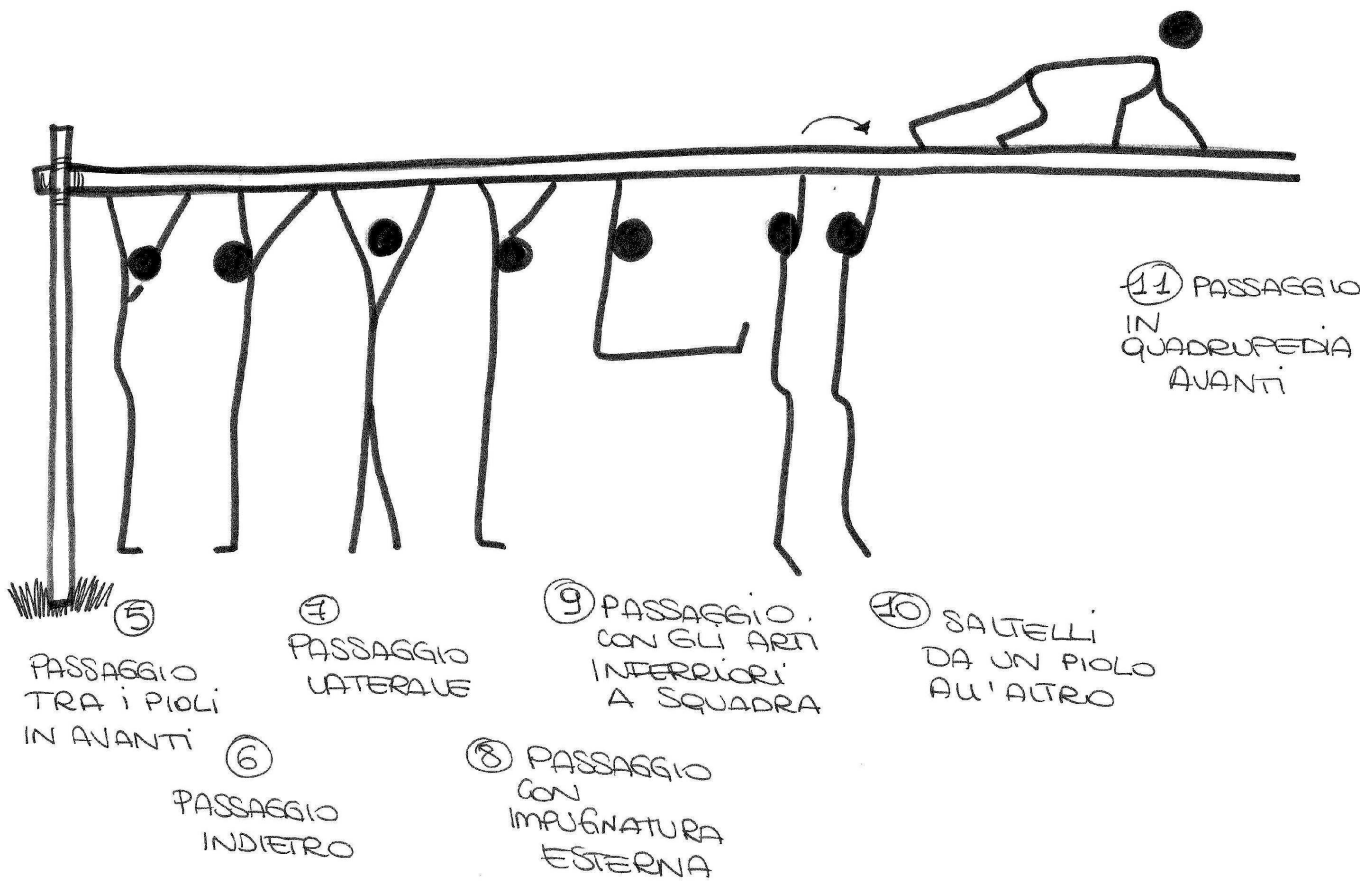


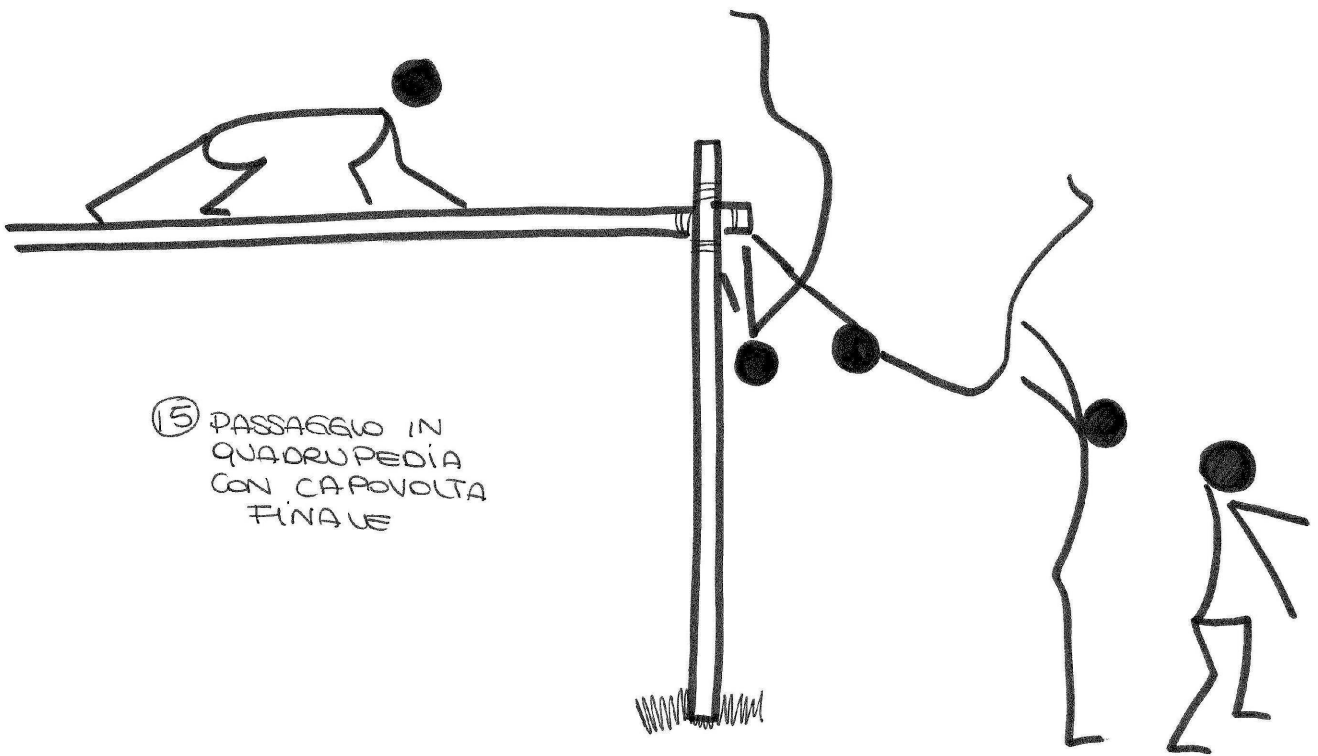
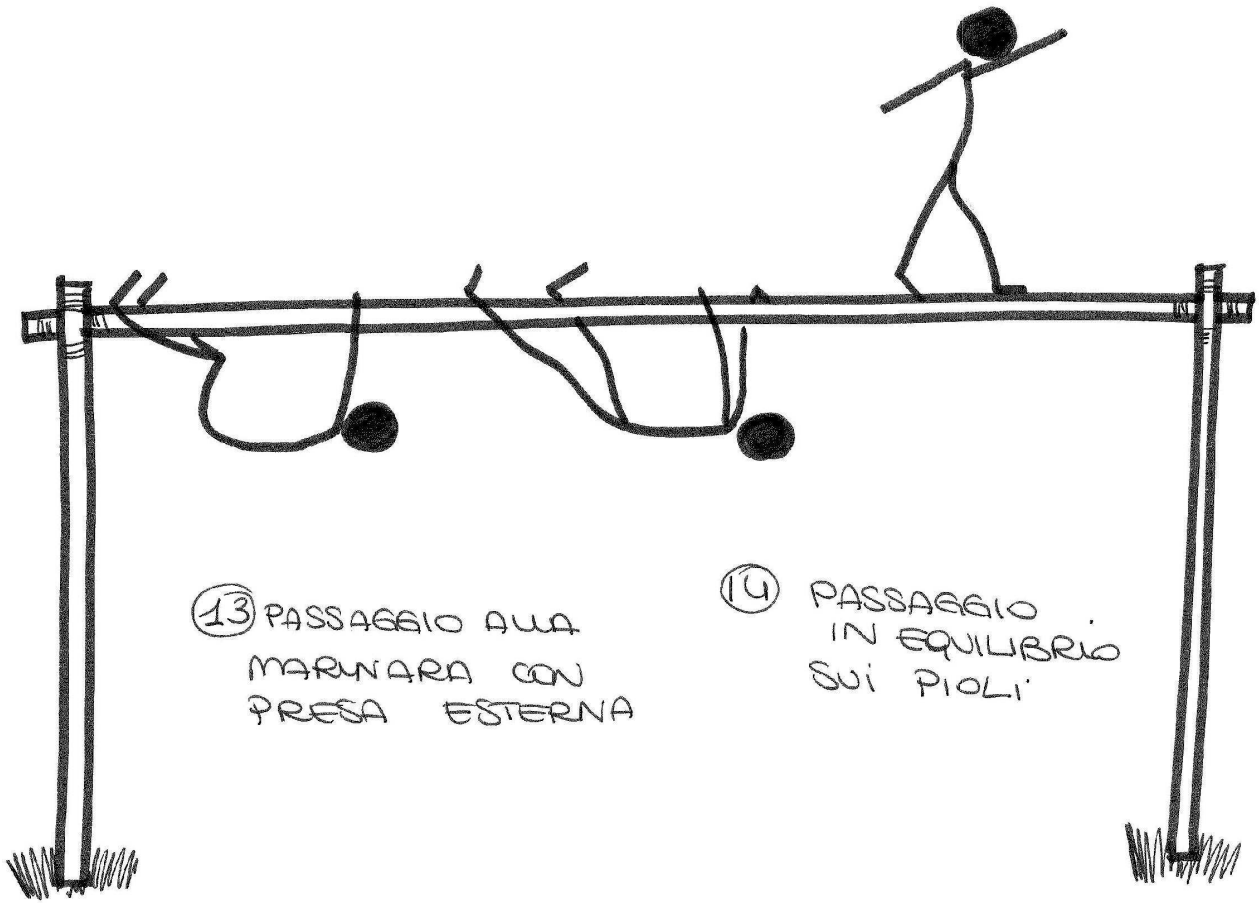
1-2- TRAZIONE CON IMPUGNATURA SUI PIOLI

3- DALLA SOSPENSIONE ATTIVA, FLETTERE LE COSCE AL PETTO

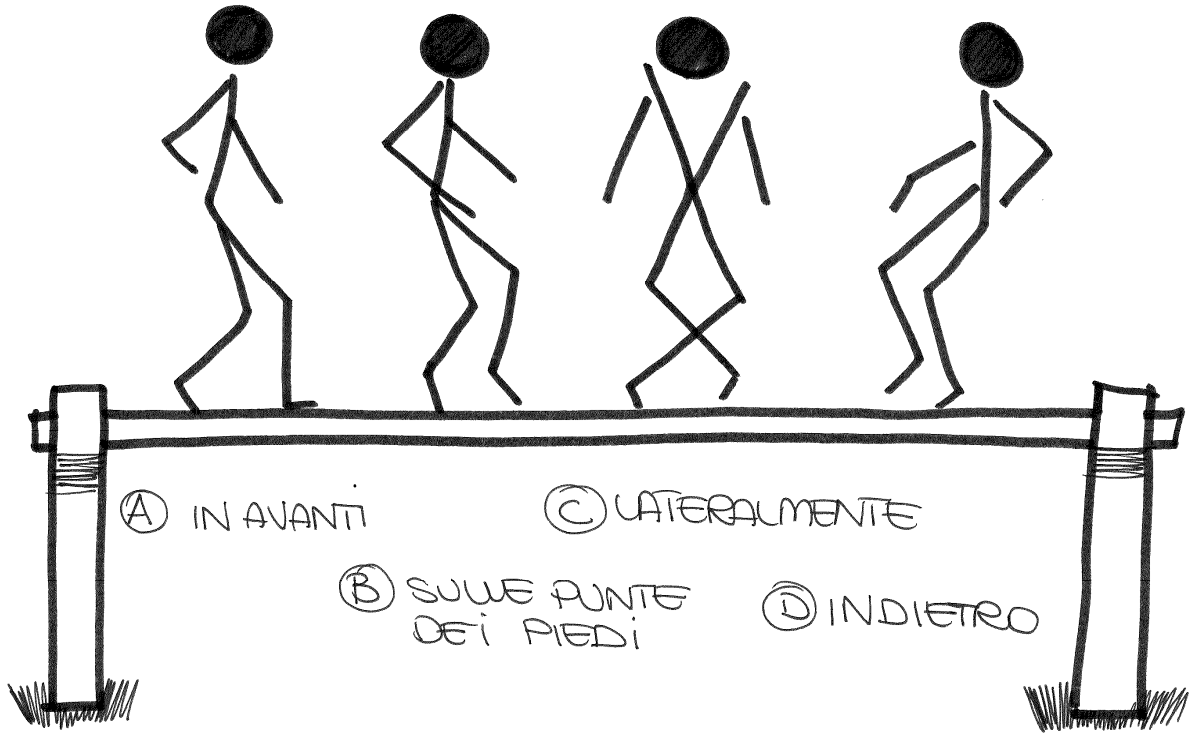


4- CAPOVOLTA INDIETRO E RITORNO

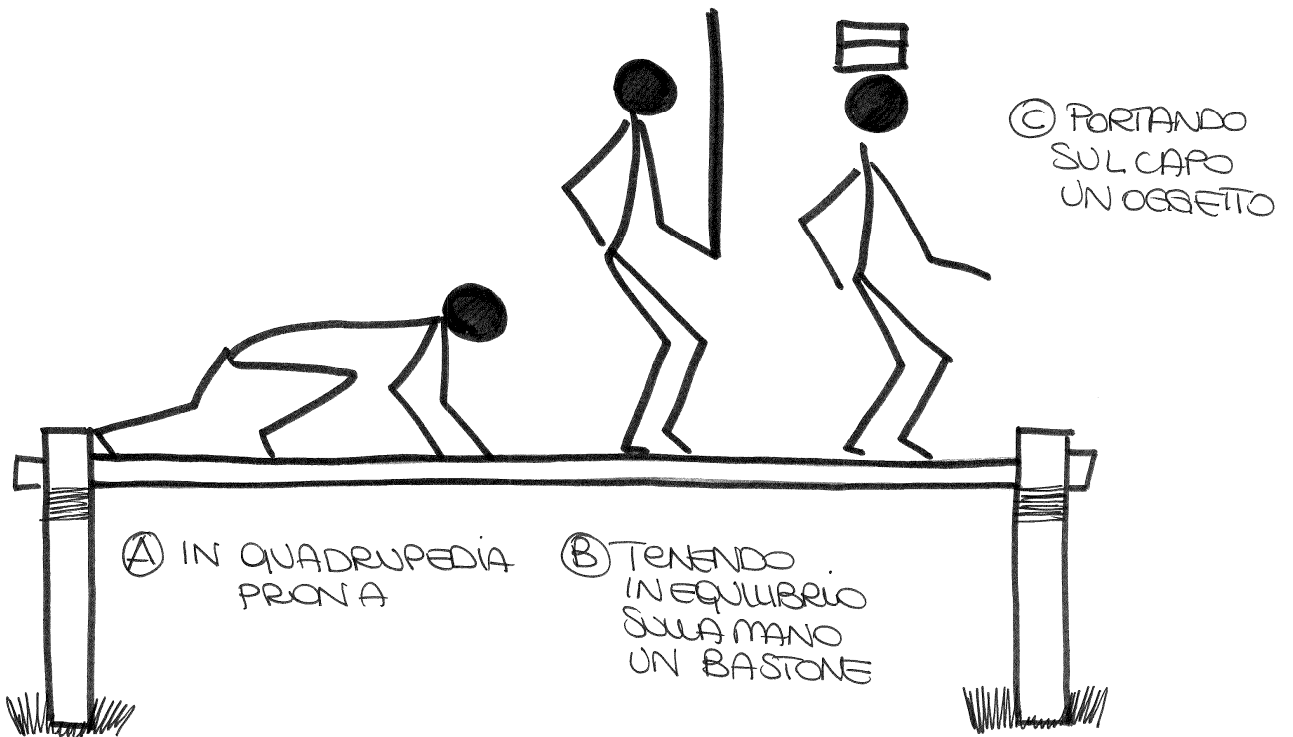




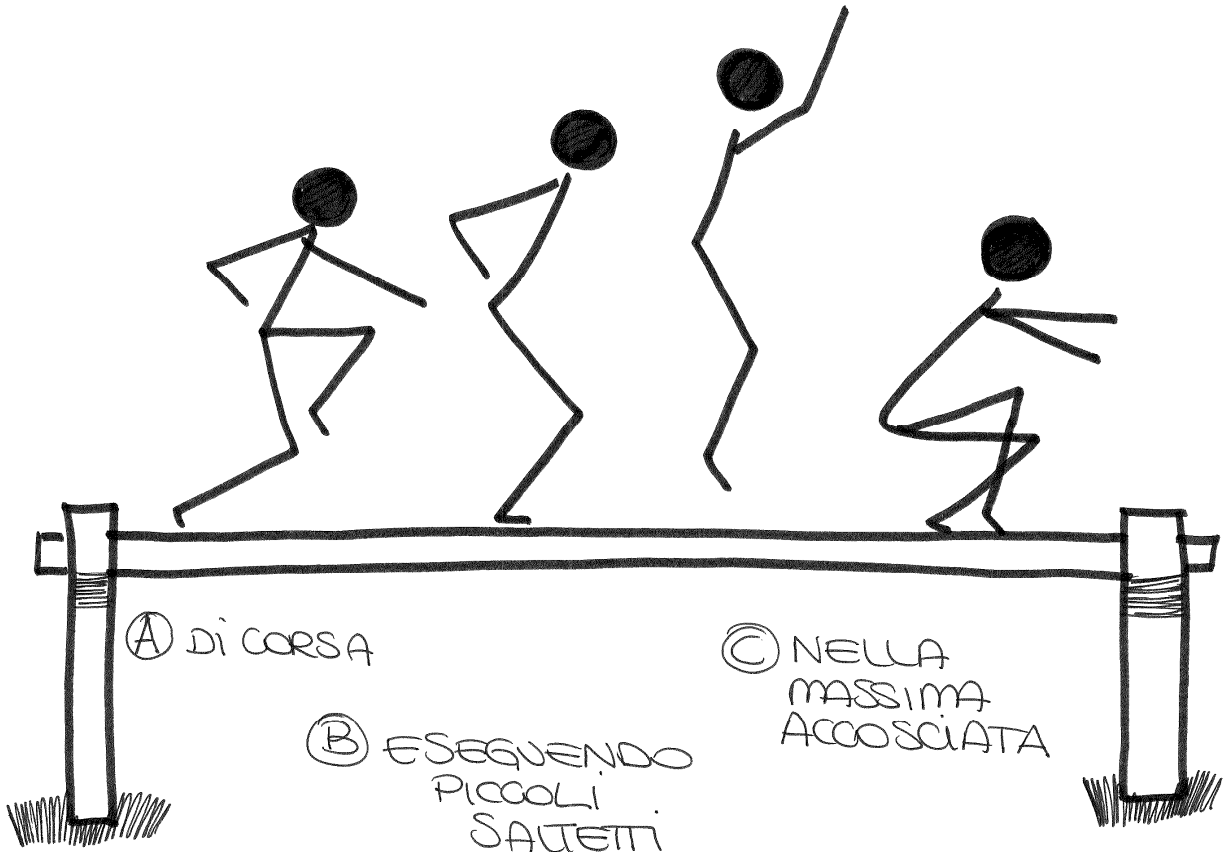
Gli esercizi all'Asse Fissa



1- PASSAGGIO CAMMINANDO

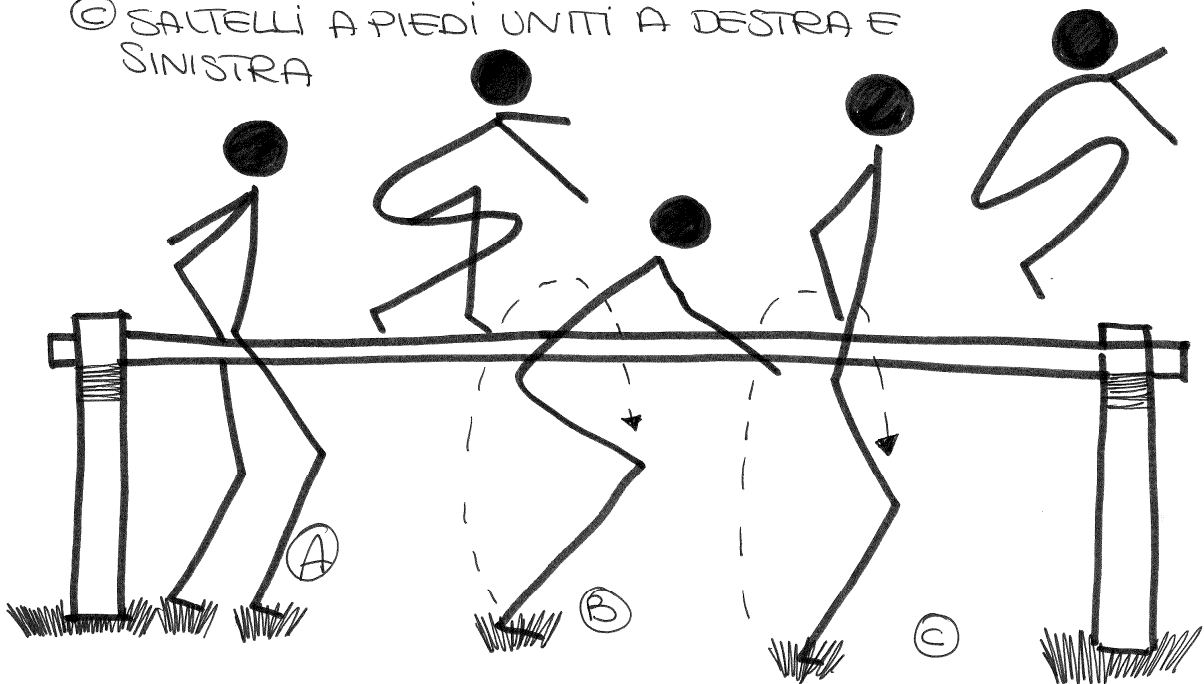


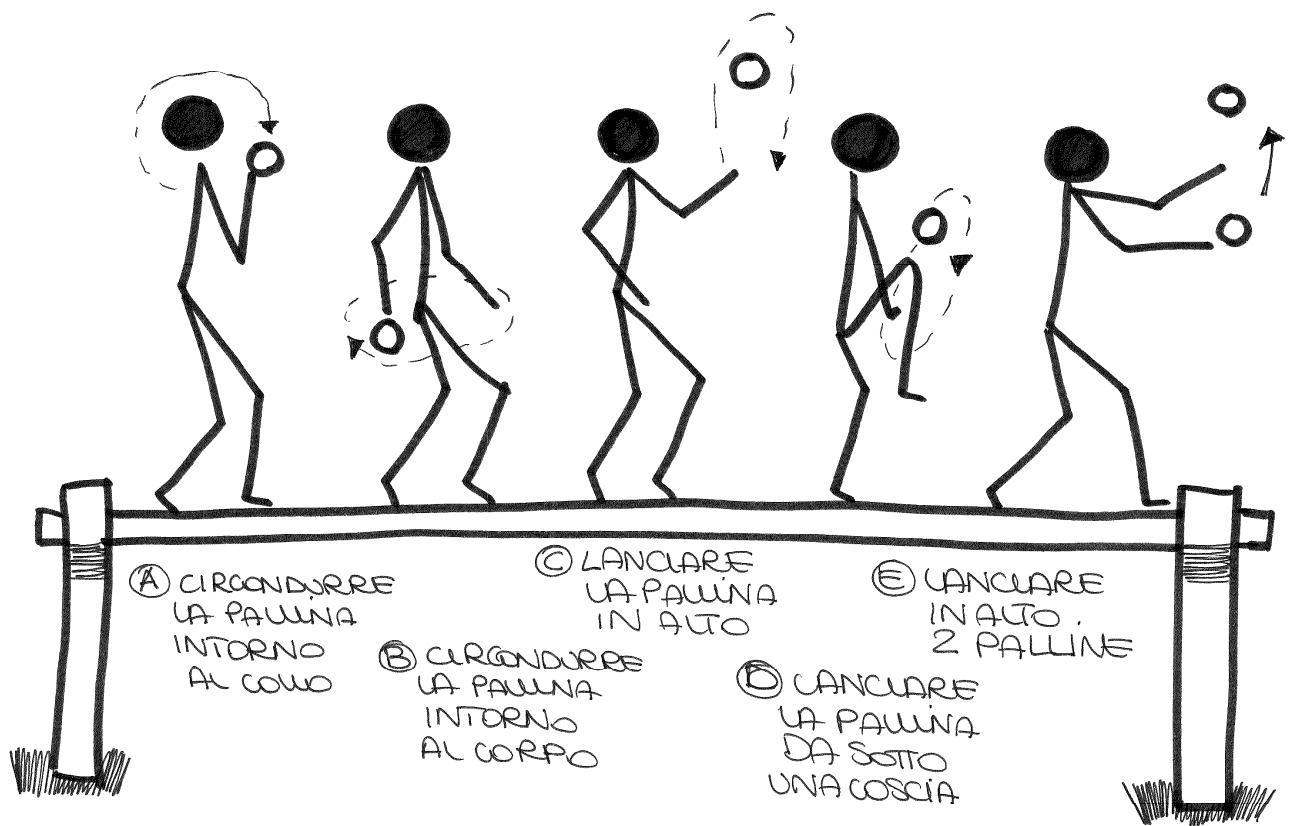
2- PASSAGGI:



3- PASSAGGI:

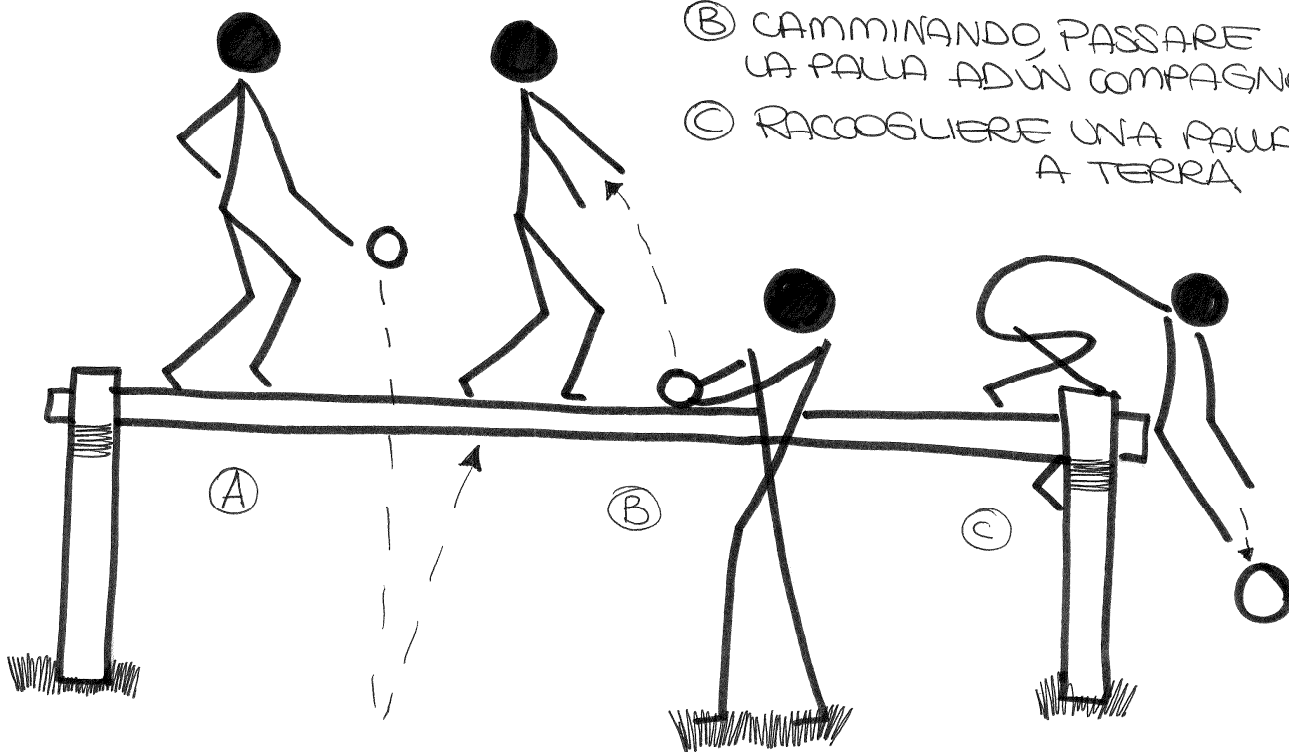
- 4-
- (A) PARTENDO CON GLI ARTI INFERIORI (A "CAVALLO" DELL'ASSE) CON UN SALTELLO SULL'ASSE D'EQUILIBRIO
 - (B) PRENDENDO PUNTO DI APPOGGIO SUGLI ARTI E SEGUIRE DEI SALTELLI A DESTRA E SINISTRA
 - (C) SALTELLI A PIEDI UNITI A DESTRA E SINISTRA



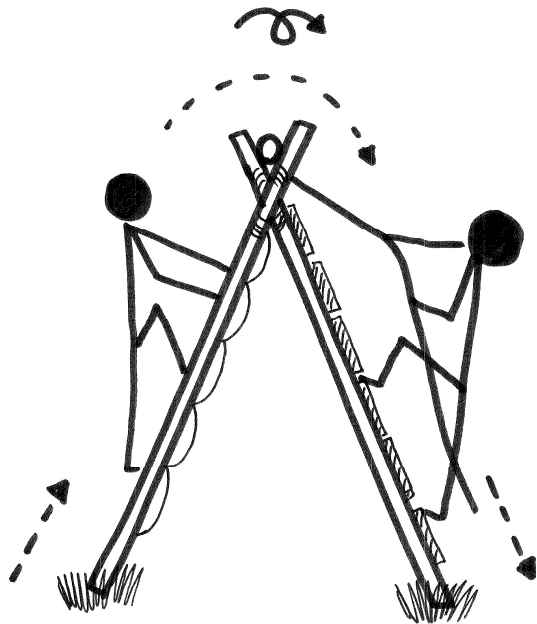


6- PASSAGGIO MANIPOLANDO UNA PALLINA

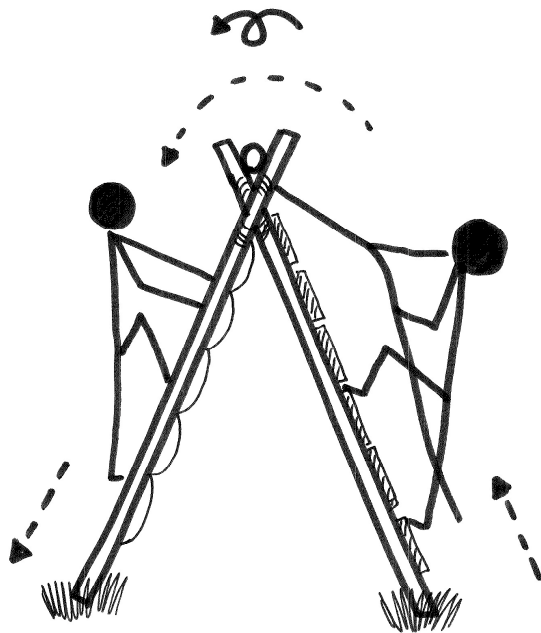
- 7 - (A) CAMMINANDO, FAR RUMBALZARE A TERRA
- (B) CAMMINANDO, PASSARE LA PALLA AD UN COMPAGNO
- (C) RACCOGLIERE UNA PALLA A TERRA



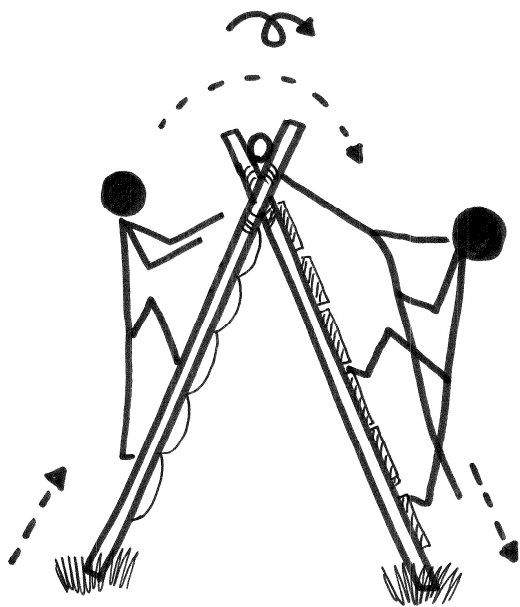
Gli esercizi al Muro di arrampicata



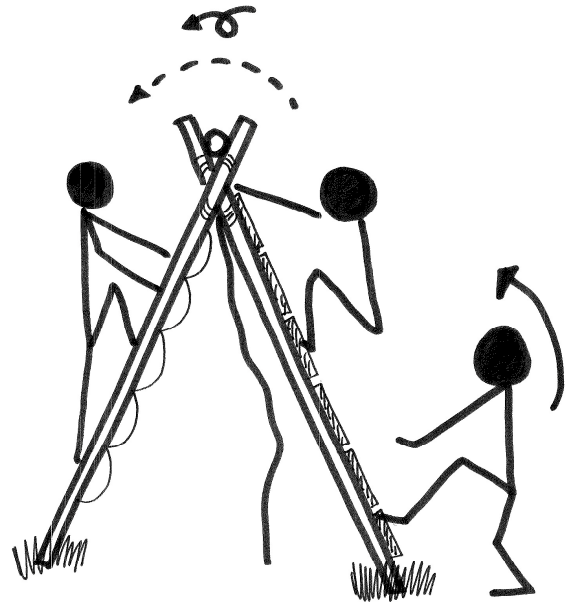
1 - ARRAMPICATA. IN QUADRUPEDIA SULLA RETE, RIBALTAMENTO E DISCESA CON LA CORDA WINGO IL MURO DI ASSI



2 - ARRAMPICATA CON LA CORDA WINGO IL MURO DI ASSI, RIBALTAMENTO E DISCESA IN QUADRUPEDIA WINGO LA RETE



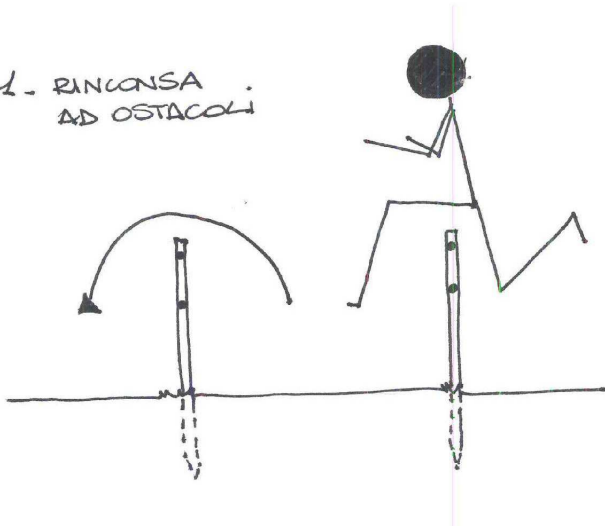
3- SALITA WNGO LA RETE SENZA MANI, RIBALTAMENTO E DISCESA CON LA GORDA WNGO IL MURO DI ASSI



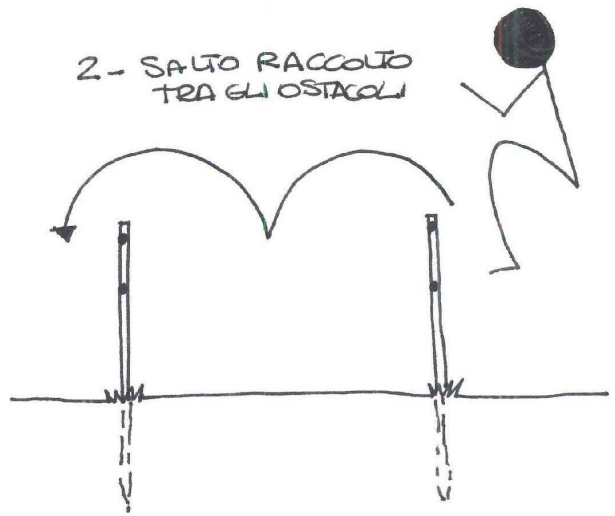
4- CON UN SALTO, PRESA DELL'ULTIMA ASSE, ISSARSI SUL MURO, RIBALTAMENTO E DISCESA IN QUADRUPEDIA WNGO LA RETE

Gli esercizi agli Ostacoli

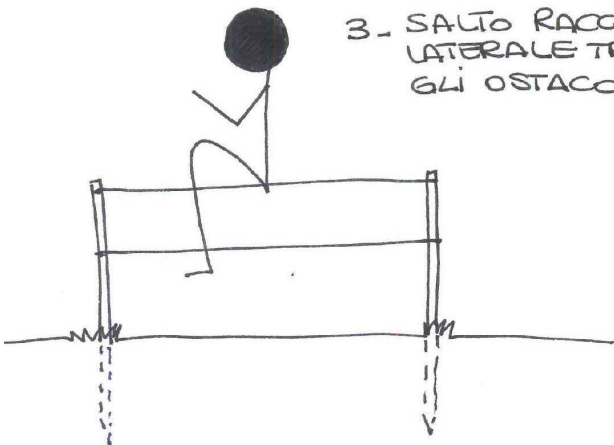
1- RINCONSA AD OSTACOLI



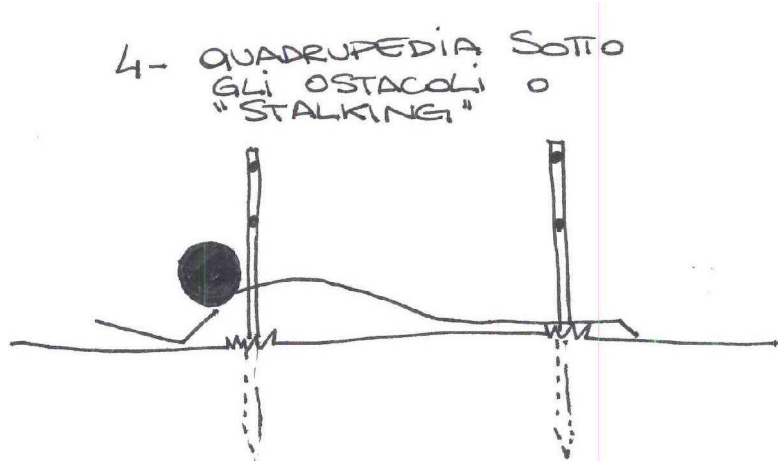
2- SALTO RACCOLTO TRA GLI OSTACOLI



3- SALTO RACCOLTO LATERALE TRA GLI OSTACOLI



4- QUADRUPEDIA SOTTO GLI OSTACOLI O "STALKING"



Gli esercizi alla Asse Mobile

- Ⓐ CAMMINATA
- Ⓑ CORSA
- Ⓒ SALTİ A PIEDI UNITI SU E GIU' DAU' ASSE MOBILE

