

LA LEZIONE O SEDUTA DI LAVORO IN SPAZI RISTRETTI

Plateau o base di lavoro. Condotta del lavoro nel plateau. Avanzamento dei gruppi. Ondate e contro-ondate.

1. Necessità di organizzare una postazione o una base di lavoro.

La lezione o seduta di lavoro secondo la pedagogia del Metodo Naturale può essere eseguita in due modi:

- in modo reale o naturale, ossia su un percorso qualunque in aperta campagna;
- in uno spazio ristretto denominato plateau o base di lavoro, organizzato o meno.

Le condizioni ordinarie dell'esistenza, soprattutto nelle città, il tempo limitato del quale si dispone per l'esercizio fisico del corpo, sommati a diverse necessità d'ordine pedagogico impediscono di fuggire facilmente in aperta natura e obbligano di conseguenza ad esercitarsi quotidianamente in uno spazio ristretto.

La lezione "in plateau" è perciò la lezione abituale, a differenza della lezione in aperta campagna, che dovrebbe essere la lezione più frequente ma che si verifica di tanto in tanto. Queste condizioni non fanno comunque perdere l'importanza o il valore di quest'ultima lezione e si deve pensare di poterla eseguire ogni volta che si può. Essa è e rimane la lezione naturale per eccellenza.

Che la lezione si svolga in uno spazio ristretto o in uno largo in campagna, il principio di lavoro resta lo stesso: la lezione è uno spostamento durante il quale si marcia, si corre, si salta, si arrampica, si scala ecc..

Durante la lezione naturale in aperta campagna lo spostamento si concepisce evidentemente sotto forma di percorso di lunghezza variabile.

Durante la lezione in spazi ristretti, occorre ugualmente seguire il principio suddetto: muoversi marciando, correndo, saltando ... È la necessità di realizzare tale principio che permette di pensare quanto segue: da una parte, una base di lavoro o plateau sul quale, per quanto siano piccole le dimensioni, sia possibile eseguire una lezione nella sua totalità e purezza; dall'altra parte, un modo di compiere evoluzioni di andata (sforzo) e di ritorno (riposo relativo) che permetta di effettuare su questo plateau un percorso che possa uguagliare il percorso in terreno libero.

Per dimostrare agli allievi come ai maestri principianti l'importanza della distanza che è possibile percorrere in tale maniera, nulla è più dimostrativo che fare esercitare, ad uno stesso tempo definito in anticipo, due gruppi di individui, uno sul plateau, l'altro su un percorso libero, tutti e due eseguendo gli stessi esercizi e le stesse serie di spostamenti. Alla fine della lezione, il gruppo che si è esercitato sul terreno libero si troverà ad una distanza dal punto di partenza che può raggiungere diversi chilometri. L'altro gruppo, che è restato sul plateau e sembra non aver essersi spostato molto perché è rimasto sempre nello stesso luogo, avrà percorso nonostante ciò una distanza pressoché uguale. Questa dimostrazione è particolarmente interessante quando si può avere un terreno disposto ad anfiteatro. Il gruppo che si esercita sul percorso libero potrà allora scegliere un itinerario in modo da restare costantemente in vista del gruppo che si esercita sul plateau.

2. Il plateau

per giustificare la denominazione di naturale, il lavoro o l'allenamento deve potere effettuarsi ovunque si sia e istantaneamente con gli attrezzi più rudimentali. Quello che noi chiamiamo plateau risponde a queste condizioni.

Un plateau è prima di tutto un spazio libero.

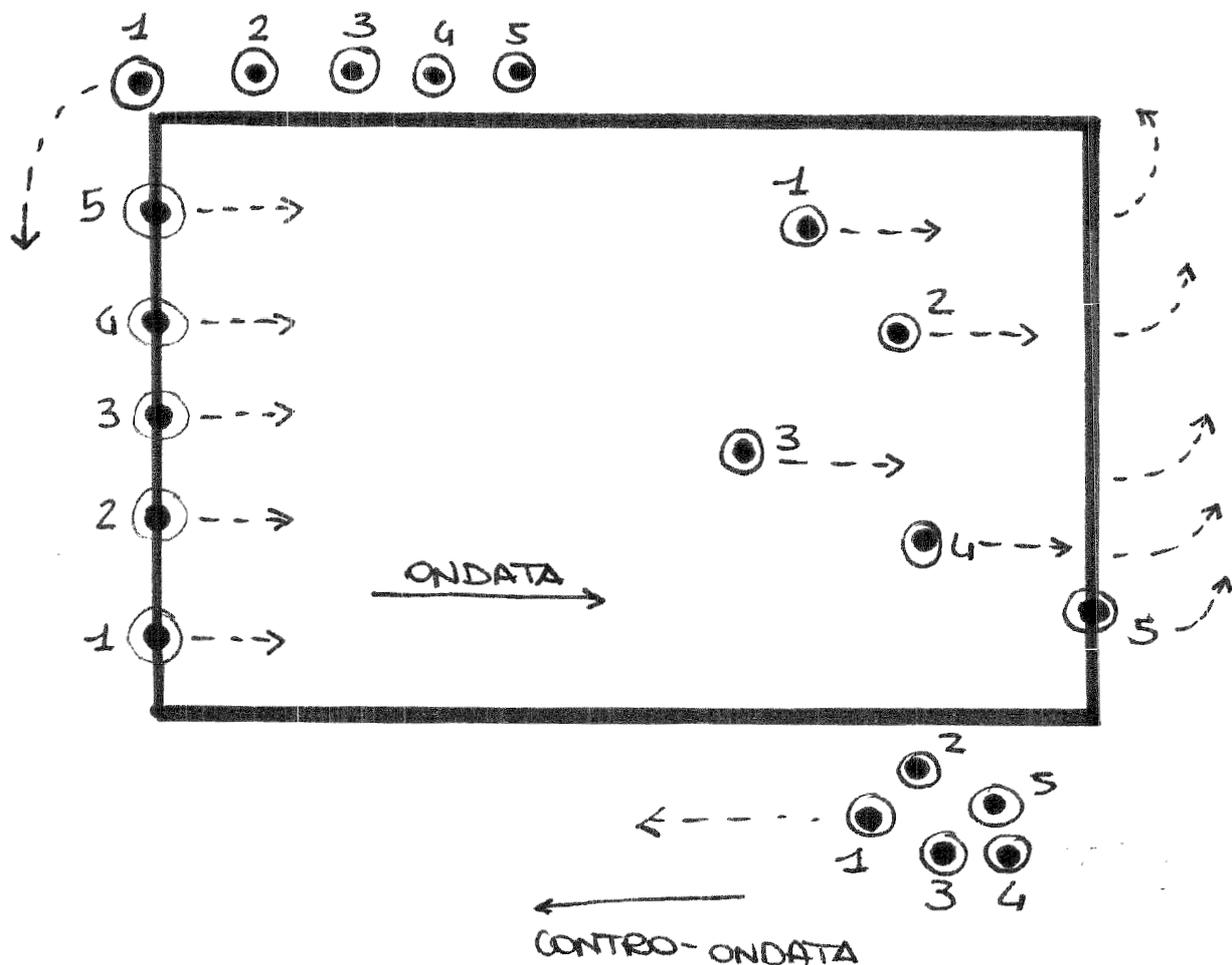
Non importa con quale terreno, di preferenza piano, anche se non appositamente attrezzato, prateria, prato, campo, radura, piazza, cortile di una scuola; tutto può servire come plateau.

Il plateau non ha dimensioni precise e fisse. Le sue dimensioni dipendono dal numero degli individui che si devono esercitare e dallo spazio del quale si dispone. Per far esercitare trenta o quaranta persone alla volta, devono essere in media circa 40 metri per 15 per gli adulti e soltanto di 30 metri per 10 per i bambini. Ma si può tuttavia esercitarsi in gruppo su un plateau di dimensioni minori di circa la metà. Comunque, più il maestro è abile, più si può accontentare di uno spazio ridotto.

Il plateau più rudimentale non possiede alcuna installazione o attrezzo speciale. Una traccia o semplicemente quattro picchetti ne indicano il perimetro. Ma questo perimetro è ad oggi dimensionato e costituito da una pista di corsa in mancanza d'altro. In questo genere di plateau rudimentale, tutti i generi di esercizi sono possibili, esclusa l'arrampicata e gli esercizi di equilibrio in alto, a meno che non si trovino, al bordo del perimetro, degli alberi o degli oggetti che permettano questi esercizi.

Un plateau organizzato comporta, lungo i suoi bordi o nei dintorni, una serie di installazioni che permettano la pratica di tutti i generi di esercizi nelle migliori condizioni: piste per la corsa, pista per il salto in alto, in lungo e in profondità, attrezzi per le scalate, corde, pertiche, stazioni di lancio ecc..

Uno stadio completo comporta, a seconda delle sue dimensioni, uno o più plateau con delle installazioni proporzionate ai bisogni di ogni plateau, e in più una grande pista circolare, una di lunghezza considerevole per la corsa di fondo, una pista completa ad ostacoli, ecc ...



Quali che siano le sue dimensioni, le diverse parti del plateau sono designate al seguente modo: uno dei lati corti del rettangolo è preso come base o linea di partenza, il lato opposto come base o linea d'arrivo. Gli altri due lati sono chiamati con il nome di basi o linee laterali di ritorno. I lati sono inoltre numerati da 1 a 4, partendo dalla base laterale a destra (1), la base di arrivo (2) la base laterale opposta (3) e la base di

partenza (4). Gli angoli sono ugualmente numerati da 1 a 4 partendo dall'angolo a destra della base di partenza, proseguendo per quello a sinistra di questa stessa base. Infine il perimetro del plateau, i cui angoli possono anche essere arrotondati, si chiama indifferentemente perimetro o pista.

3. Principio di spostamento nel plateau. Ondate e contro-ondate

Lo spostamento nel plateau si effettua per andate e ritorni nel seguente modo.

Dalla base di partenza alla base di arrivo si eseguono gli esercizi, pertanto si svolge il lavoro effettivo o lo sforzo principale: è definita andata. Il ritorno, in rilassamento o riposo relativo di marcia lenta o molto lenta, si effettua su una o l'altra delle basi laterali. La continuità dello spostamento è così assicurata da questo "va e vieni", come dall'alternanza degli sforzi intesi e moderati.

Un gruppo di individui, che partono dalla base di partenza per ritrovarsi alla base di arrivo effettuando un esercizio qualunque (ciascuno avendo la propria libertà d'azione), costituisce una ondata. Il ritorno di questo gruppo lungo una delle basi laterali costituisce la contro-ondata.

4. Progressione dei gruppi sul plateau

La progressione dei gruppi sul plateau segue la seguente maniera.

Ogni gruppo si posiziona in successione in riga lungo la base di partenza, gli allievi uno di fianco all'altro, a distanza di gioco, ossia ad un intervallo di circa un metro. Ogni allievo deve assicurarsi di avere la distanza necessaria minima per allargare le braccia lateralmente.

Al segnale del maestro, che ha precedentemente definito l'esercizio da eseguire e l'andatura da tenere, il gruppo già in riga si lancia in ondata sul plateau. Ogni individuo procede liberamente in avanti fino alla base di arrivo, eseguendo l'esercizio indicato, ripetendo e mantenendo l'andatura fissata, senza occuparsi dei suoi vicini e agendo secondo le sue possibilità.

Nel momento in cui si raggiunge la base di arrivo, i soggetti del gruppo lanciati in ondata si dirigono, a destra o a sinistra, oppure metà a destra e metà a sinistra, verso una delle basi laterali del plateau.

Ci si incammina allora con un'andatura lenta o molto lenta lungo questa base laterale e si raggiunge nuovamente la base di partenza.

Il maestro lancia gli altri gruppi in ondata al loro arrivo in riga, ma prendendo la precauzione di attendere che l'ondata precedente abbia varcato o sia sul punto di varcare la base di arrivo, in modo da evitare una calca.

Deve regolare l'andatura generale dei gruppi (andatura di andata e di ritorno), la loro distanza sulle basi laterali, in modo che nessuno, quando arriva il turno di lanciarsi in ondata sul plateau, non si debba fermare sul posto e non ci sia un arresto insignificante sulla base di partenza.

La progressione dei gruppi deve essere continua, come quella che si avrebbe in un percorso in aperta campagna. Infine il ritmo delle andate e dei ritorni, ossia degli sforzi e dei riposi relativi, deve dare l'impressione di essere un lavoro giudiziosamente regolato.

Tutti i gruppi arrivano, in un modo o nell'altro alla base di partenza in seguito alla partenza del gruppo precedente, ci si posiziona dietro al gruppo precedente o si continua a camminare sulla pista per evitare di non restare in uno stato di inattività.

L'utilizzo del plateau non è rigido. Al contrario, è molto flessibile e si presta a tutte le combinazioni possibili. Inoltre, per avvicinarsi o superare, i gruppi possono tagliare gli angoli, attraversare il plateau (unica condizione quella di non intralciare il lavoro delle ondate), oppure progredire sulle basi laterali, parallelamente al gruppo vicino all'interno o all'esterno di esso.

Allo stesso modo, in ogni gruppo, gli allievi che vogliono avvicinarsi o sorpassare, possono procedere individualmente nella stessa maniera.

Una base supplementare di arrivo più vicina della base normale può essere stabilita specialmente per l'uso con gruppi di allievi deboli di altri. Tra questa base supplementare e la base di arrivo normale, gli allievi possono: o continuare a progredire in andatura lenta, prima di imboccare una delle basi laterali come

gli altri gruppi, oppure prendere immediatamente la base laterale, in modo da eseguire un percorso minore.

Proprio loro, gli allievi deboli possono durante il corso di una ondata cessare la ripetizione dell'esercizio o riprendere l'andatura lenta prima di arrivare alla base normale, se si sentono incapaci di compiere lo sforzo fino alla fine (conformemente al principio della libertà d'azione).

Grazie a questa flessibilità di utilizzo del plateau, i gruppi forti e quelli deboli possono lavorare durante la stessa sessione senza intralciarsi, e gli soggetti deboli, casomai, possono essere in mezzo ai soggetti forti nello stesso gruppo.

Nel corso della sessione, il maestro deve avere anche l'attenzione di ordinare dei giri supplementari di pista in andatura lenta a certi gruppi o a certi allievi in particolare se constatata, come è stato detto, l'apparizione di segni esteriori di fatica.

Per la condotta del lavoro, il maestro si posiziona dove giudica la sua presenza più utile, a volte sul plateau in momenti definiti, oppure su una base laterale (per meglio vedere le ondate di profilo), oppure ancora su una piattaforma edificata su una delle basi laterali all'esterno del perimetro o della pista. Quando ci sono gruppi numerosi, può farsi aiutare da un altro maestro, che si occupa delle indicazioni o delle osservazioni di dettaglio. Deve possedere un orologio a cronometro per rendersi conto della durata di certi esercizi o cronometrare il percorso fino alla fine della sessione. Infine un orologio deve essere posizionato in bella vista vicino al plateau.

Ciascun gruppo deve avere un conduttore scelto tra gli allievi più forti o tra i due migliori di ciascun gruppo stesso. Questo conduttore o capo squadra o aiuto-maestro si tiene alla testa del gruppo. È dietro di lui che si progredisce o si radunano gli altri soggetti del medesimo gruppo. È ugualmente lui, in base alla sua posizione, a destra o a sinistra della base di arrivo, che regola il ritorno a destra o a sinistra del suo gruppo. Il capo squadra ripete, quando è necessario, le indicazioni o le osservazioni del maestro.

Sulle basi laterali, i gruppi si riuniscono per progredire e per raggiungere la base di partenza, in uno dei due modi seguenti: in fila indiana o in massa. In fila indiana gli individui sono gli uni dietro gli altri. In formazione in massa, sono gruppi senza ordine, ma senza intralciarsi l'un con l'altro, dietro al capo squadra o chi per lui. Quest'ultima formazione in massa è quella più flessibile. È l'unica da adottare per la marcia e la corsa di fine sessione sul perimetro del plateau o sulla pista speciale. In questa formazione, i soggetti di uno stesso gruppo possono sorpassarsi e distanziarsi liberamente (come in una ondata di plateau) senza tuttavia esagerare con la distanza tra loro e il capo squadra. Ma si ritorna pacatamente a raggrupparsi dietro di lui prima dell'esecuzione della marcia lenta che termina il percorso.

Quando gli allievi sono sufficientemente esercitati alla pratica del plateau e abituati a progredire bene senza intralciarsi tra di loro, si può presentare e restare in formazione in massa anche sulla base di partenza. Ma al segnale stabilito per la partenza dell'ondata, si devono sparpagliare appena e prendere immediatamente le distanze tra di loro.

Il maestro deve rendersi bene conto che, durante il lavoro in ondate, le basi laterali non servono solo all'esecuzione di marce lente o mediamente lente, e a lunghe respirazioni, se necessario, sono destinate a procurare un riposo relativo. Il vero lavoro si svolge dalla base di partenza a quella di arrivo. Tuttavia, durante il ritorno alla base di partenza, certi movimenti che non influiscono sul fiato, possono essere praticati occasionalmente, in particolare quei movimenti riallineamento o correttivi della postura. Si possono ugualmente permettere i canti e le grida, sulle basi laterali, a condizione che durino poco e siano scelti per il loro effetto respiratorio. Il principio è quello di non cambiare il carattere del ritorno come riposo relativo.

L'andatura del ritorno, mentre soddisfa la necessità di produrre un rilassamento o riposo relativo, varia con il grado di allenamento dei soggetti al lavoro. Con dei soggetti forti è abbastanza più sostenuta che con i soggetti deboli.

I principali errori che si devono evitare durante il lavoro sul plateau sono i seguenti:

1. La cattiva regolazione delle andature e delle distanze;
2. Lo stazionamento dei gruppi;
3. La calca alla base di partenza;

4. La partenza di una ondata prima del deflusso dal plateau dell'ondata precedente, o una partenza impartita troppo presto in rapporto a quello che resta da eseguire o da percorrere dall'ondata precedente;

5. Il ritorno troppo rapido e la mancanza o l'insufficienza di calma o di rilassamento lungo le basi laterali;

6. La cattiva tenuta di strada degli allievi, che progrediscono in obliquo o si raggruppano invece che sparpagliarsi ad una giusta distanza e pertanto si intralciano l'un l'altro.

5. Svolgimento della lezione su un plateau

La lezione inizia nel seguente modo: gli allievi, una volta che sono in tenuta da lavoro, arrivano al plateau in una formazione qualunque o liberamente. Al segnale del maestro, i capisquadra dei gruppi si piazzano agli angoli del plateau (il capo squadra del primo gruppo all'angolo n. 1, il capo squadra del secondo gruppo all'angolo n.2, ecc.) poi tutti avanzano con andatura lenta sul perimetro, nel verso 1,2,3,4. I soggetti di ogni gruppo arrivano subito a posizionarsi o ammassarsi dietro al loro caposquadra. I gruppi progrediscono cos' sul perimetro. Nel frattempo, il maestro li esamina, si assicura che i gruppi siano ben composti, fa qualche osservazione circa la sessione se è il caso. I gruppi compiono il giro completo del perimetro o due giri se il maestro ritiene utile parlare con loro, cambiare la composizione dei gruppi, ecc...

Una volta che il primo gruppo arriva alla base di partenza e che il quarto è sul punto di liberare la base di arrivo, la lezione comincia. Il maestro lancia il primo gruppo in ondata sul plateau, poi, successivamente tutti gli altri, come è stato detto precedentemente.

Il primo esercizio è inevitabilmente una corsa o degli scatti più o meno intensi, a seconda del vigore dei soggetti, delle condizioni atmosferiche, ecc. questa corsa, seguita da altre, combinata con movimenti diversi: inversioni, deviazioni e alternate a camminate rapide, serve al riscaldamento iniziale.

La lezione si svolge poi con l'esecuzione di una serie di esercizi di quadrupedia.

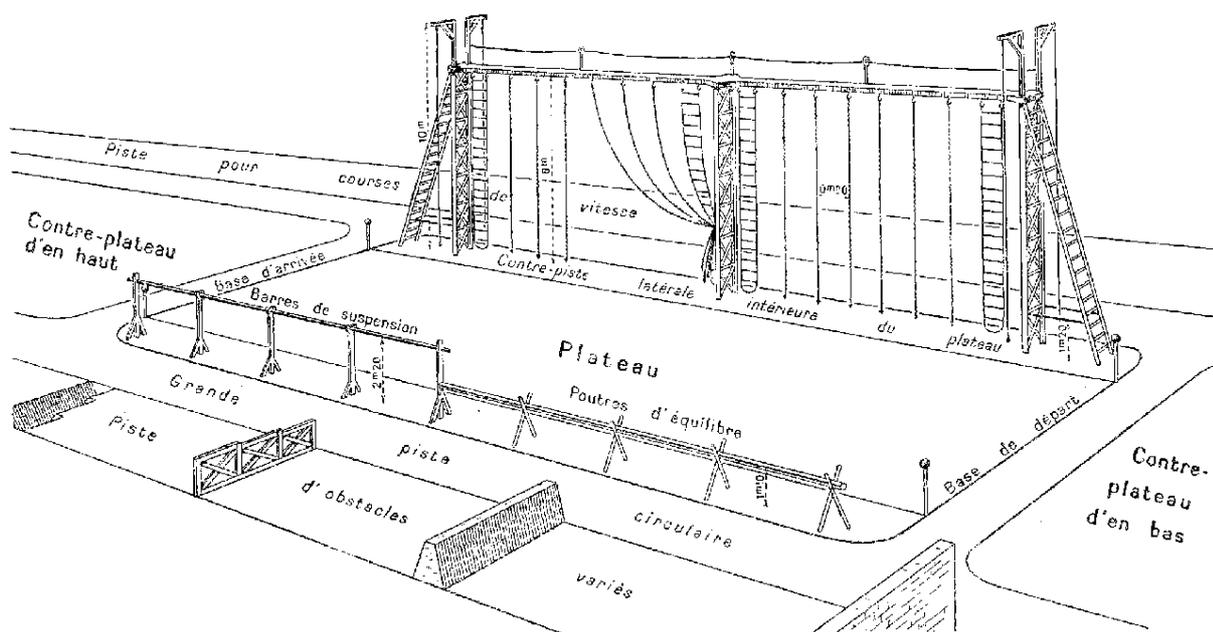
Poi vengono gli esercizi di arrampicata. Per l'esecuzione di questi esercizi, supponiamo prima di tutto che ogni gruppo possieda il proprio materiale o le sue installazioni speciali; ciò è l'ideale. In questo caso, all'arrivo sulla base di partenza, il maestro invia successivamente i gruppi verso le loro proprie corde di arrampicata o alle pertiche, alle loro sbarre da sospensione o a quelle di appoggio, ad un'andatura e formazione specifiche (per esempio, in marcia e in massa). I gruppi dopo aver eseguito gli esercizi stabiliti alle corde, alle barre ... ritornano in andatura lenta alla base di arrivo e raggiungono la base di partenza tramite il tragitto abituale delle basi laterali, al fine di apprestarsi ad eseguire un nuovo esercizio. Se le installazioni sono insufficienti affinché tutti gli allievi possano esercitarsi allo stesso tempo e con lo stesso genere di esercizio, il maestro procede allora per dispersione o per rotazione, in modo da non interrompere la continuità del lavoro. Per esempio, il primo gruppo è impegnato alle corde, il secondo alle barre di sospensione, il terzo alle barre di appoggio, il quarto alle scale, poi prima del ritorno alla base di partenza, si effettuano le rotazioni dei gruppi. Il primo gruppo va alle barre di sospensione, il secondo alle barre di appoggio, ecc.. la rotazione termina quando i gruppi sono passati tutti dai diversi attrezzi.

Agli esercizi di arrampicata seguono quelli di salto. Dalla base di partenza, i gruppi sono inviati alle loro piste di salto rispettive. Ogni pista di salto diviene allora un piccolo vero plateau, ma sul quale i soggetti si lanciano per saltare gli uni dopo gli altri. Dopo ogni salto, il saltatore deve allontanarsi in avanti, sufficientemente per non intralciare il saltatore che viene immediatamente dopo. In più, il suo ritorno alla linea di slancio deve essere calcolato in modo che, come nel vero plateau, non si stazioni sul posto prima di effettuare un altro salto. In certi casi, su una pista ad ostacoli particolare, i gruppi possono essere lanciati in ondate per superare l'ostacolo o gli ostacoli.

Al salto sussegue l'equilibrio. I gruppi si recano alle travi o traverse riservate a questo genere di esercizi, o eseguono, come ondata sul plateau, certi esercizi di equilibrio che non necessitano di alcun

attrezzo. Quando gli attrezzi mancano, si procede per dispersione o rotazione come si è detto per l'arrampicata; avendo per esempio un gruppo alla trave, un secondo alla trave bassa, un terzo alla traversa in altezza elevata, un quarto a portare oggetti in equilibrio.

All'equilibrismo segue il lancio. Prima di arrivare sulla linea di partenza, i gruppi prendono in un posto designato un peso da lanciare, un pallone pesante o una palla leggera. Si lanciano successivamente in ondata sul plateau ad un'andatura prestabilita, per poi fermarsi più volte per eseguire gli esercizi di giocoleria o l'esercizio designato. In generale, molti esercizi di giocoleria si eseguono sul posto e terminano con lancio in aria e una ripresa al volo in avanti. L'ultimo lancio può essere un lancio vero in lontananza senza ripresa. Per questo genere di esercizi i gruppi possono essere impegnati sul plateau prima che il gruppo precedente abbia raggiunto la base di arrivo, perché in questo caso non possono intralciarsi. I gruppi possono ugualmente essere inviati a delle postazioni speciali riservate al lancio.



Al lancio segue il sollevamento e il trasporto.

Per il trasporto a coppie, ogni gruppo, sulla base di partenza si divide in portatori e trasportati e parte in ondata all'andatura indicata. Nel corso dell'ondata, si può operare un cambio tra portatore e trasportato, oppure il cambiamento non avviene prima dell'ondata successiva.

Per il sollevamento e trasporto di oggetti, ogni soggetto può trasportare in ondata l'oggetto indicato all'andatura fissata, il gruppo può andare in una collocazione speciale. Quando non si possiede materiale sufficiente, gli esercizi di sollevamento e trasporto possono essere eseguiti a rotazione nello stesso modo dei diversi esercizi di arrampicata ed equilibrio.

Gli esercizi di difesa seguono quelli di lancio e di sollevamento. Sono effettuati ugualmente sul plateau, nello stesso modo a coppie di quelli di sollevamento e trasporto. I gruppi avanzano successivamente sul plateau e devono poter prendere posizione tutti in una volta senza intralciarsi. Si possono anche opporre l'un l'altro due gruppi di forza più o meno corrispondente.

Dopo gli esercizi di difesa, i gruppi riprendono le loro formazioni sul perimetro del plateau e eseguono, secondo il programma del giorno, dei percorsi a cronometro di marcia o di corsa o combinazioni di esse. Il percorso si svolge sia sul perimetro stesso del plateau, sia su una pista speciale tarata. Il percorso finale si effettua in massa. Il maestro dà il segnale di partenza ad ogni gruppo in modo da lasciare un intervallo sufficiente tra i gruppi per evitare il miscuglio dei gruppi.

Infine, la sessione termina con uno o più giri del perimetro del plateau, in marcia lenta e in scioltezza, attraverso la quale i gruppi possono raggrupparsi progressivamente tutti in massa, senza per questo fermarsi. Così riuniti si possono ritirare eseguendo un canto.

Nota. Non è strettamente necessario seguire l'ordine degli esercizi indicato nella descrizione suddetta. Questo ordine è stato, tuttavia, riconosciuto dall'esperienza come quello più pratico ed efficace.

6. Riassunto dei vantaggi del lavoro in ondate sul plateau

I differenti vantaggi che presenta il sistema del lavoro in ondate su un plateau sono i seguenti:

1. la lezione può essere eseguita con un gran numero di individui in uno spazio estremamente ristretto;
2. sono sufficienti una postazioni e delle installazioni rudimentali;
3. il maestro vede bene i suoi allievi;
4. la libertà d'azione è assicurata a ciascun allievo come se fosse da solo;
5. i più deboli possono lavorare a fianco dei forti senza inconvenienti per nessuno, senza intralciarsi con quelli seguenti;
6. l'alternanza del lavoro e del riposo relativo sono assicurati in maniera quasi automatica dall'ondata caratterizzata dallo sforzo e dal ritorno che rappresenta il rilassamento;
7. la flessibilità è la caratteristica delle evoluzioni, delle formazioni, del lavoro ecc. L'emulazione, la gioia e l'entusiasmo derivano dal sistema stesso che permette agli allievi di osservare facilmente gli uni gli altri, di confrontarsi e che li fa sentire in un'atmosfera di "alveare al lavoro".

Il plateau permette anche di unire due cose contrapposte: eseguire un percorso o di muoversi pur rimanendo confinati in uno spazio ristretto. In più permette di eseguire percorsi senza arresti e senza monotonia.

Per dare un'idea del lavoro compiuto in termini di spostamento in corsa di una sessione di 40 minuti circa, prendiamo l'esempio di un plateau, per bambini, di 30 metri di lunghezza su 10 metri di larghezza.

Ammettendo una media di quattro percorsi in ondata per ciascun genere di esercizio seguente: corsa, marcia rapida, quadrupedia, arrampicata, equilibrismo, lancio, sollevamento e difesa; si compiono in totale 28 ondate di 30 metri di percorso ciascuna che corrispondono a 840 metri. Il ritorno dei gruppi alla base di partenza necessita di un percorso circa uguale; in totale sono circa 1680 metri per l'andata e il ritorno.

A questa cifra bisogna aggiungere:

1. il percorso cronometrato di marcia e di corsa a fine sessione, che può essere fissato in media di circa 300 metri;
2. due giri di pista, in marcia lenta per terminare la sessione di circa 160 metri (il perimetro del plateau è di 80 metri);
3. infine una media di due giri di pista supplementare durante la sessione di circa 160 metri. In totale, sono 620 metri per questi ultimi tre sorta di percorso.

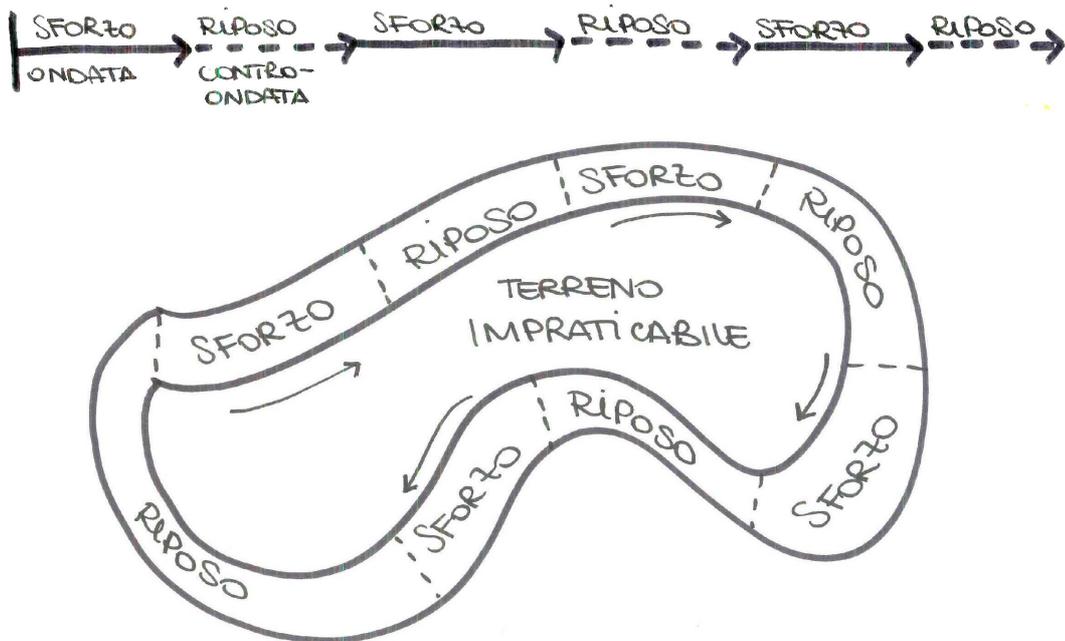
Il totale generale corrisponde a circa: $1680 \text{ m} + 620 \text{ m} = 2300 \text{ Km}$

Per gli adulti qualificati e su un plateau di grandi dimensioni, la distanza da percorrere può arrivare ad essere il doppio, ossia da 4 a 5 chilometri.

7. Il lavoro senza plateau

Il sistema del plateau permette di utilizzare al meglio uno spazio ristretto, quando si devono esercitare allo stesso tempo un gran numero di soggetti suddivisi in più gruppi. Ma è possibile anche lavorare senza il plateau. È sufficiente rispettare le regole del lavoro ed in particolare il principio del movimento continuo tramite l'alternanza degli sforzi.

Invece di muoversi per andate e ritorni, sempre nello stesso posto, si può progredire in una direzione qualunque, alternando le andature o gli sforzi come sul plateau. Si ricade più o meno nel caso della lezione su percorso o itinerario, esposto nel capito seguente.



Questo modo di procedere è utile quando non si possiede uno spazio scoperto di grandi dimensioni per costituire un plateau; permette di eseguire comunque una lezione su un pezzo di terreno (viale del giardino, corso, strada, ecc.) È soprattutto comodo con un gruppo unico da condurre; con più gruppi la condotta del lavoro è più facile sul plateau.

Notiamo tuttavia che su una striscia stretta è possibile lavorare avanti ed indietro. Sarà sufficiente ridurre l'efficacia di una ondata a uno o due soggetti. Si possono anche costruire due plateau di seguito l'uno all'altro e dirigere il plateau su questo doppio plateau opponendo i sensi delle ondate.

