

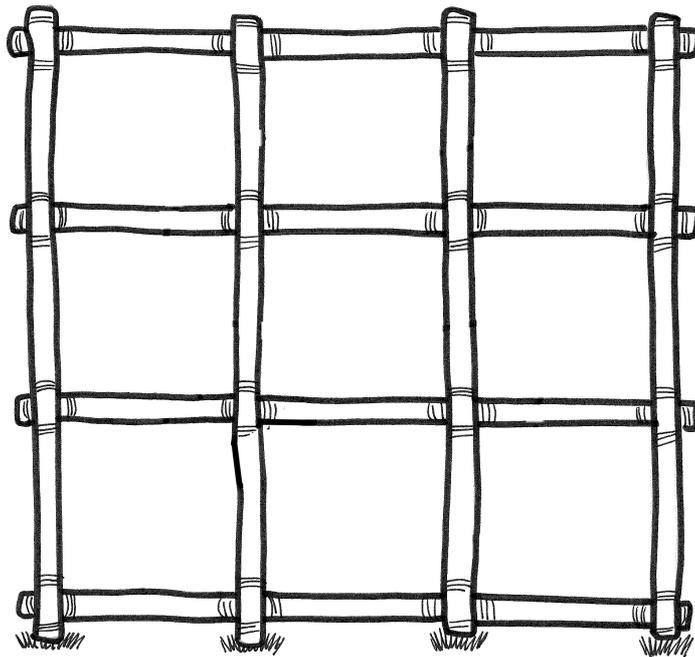
La Claie

1. Definizione

La Claie è un attrezzo progettato da G. Nelissen circa nel 1959, professore di educazione fisica naturale, presidente della federazione Belga di Hebertismo e capo scout. La Claie nasce dal connubio tra l'hebertismo e lo scoutismo e nello specifico grazie alla tecnica della pionieristica.

È un attrezzo di facile costruzione che si presenta sotto forma di grata dalla forma quadrata costituita da 8 pali (4 verticali e 4 orizzontali).

È un attrezzo naturale con il quale si possono effettuare moltissimi esercizi appartenenti a tutte le famiglie, escluso il nuoto: marcia, corsa, salto, quadrupedia, equilibrio, arrampicata, sollevamento e trasporto, lancio e lotta e difesa.



2. Differenti tipi di Claie

In base alla lunghezza dei pali utilizzati, si possono costruire tre differenti tipologie di claie:

- *La Brellete*: è costruita con pali di lunghezza di circa 2.20 metri ed è consigliata per bambini dagli otto ai dodici anni. (Branco)

- *La Brelle*: è costruita con pali di lunghezza di circa 2.70 metri ed è consigliata nell'età dell'adolescenza (12-18 anni). È la tipologia da utilizzare in reparto ed in noviziato.
- *La Big-Brelle*: è costruita con pali di lunghezza di circa 3.00 metri ed è specialmente utilizzata nei percorsi e per l'allenamento degli adulti.

In base alla lunghezza dei pali, varia la dimensione dei quadrati e facilita l'esecuzione degli esercizi anche con bambini.

Differenza con Quadro Svedese: il quadro svedese è un attrezzo ginnico nato dalla tradizione di educazione fisica svedese, composto da una griglia più o meno fitta di montanti verticali ed orizzontali che si intersecano tra loro a formare riquadri di circa 50/60 cm per lato. Può essere utilizzato principalmente come attrezzo per il miglioramento e l'aumento della forza e dell'equilibrio. E' utilizzato in posizione principalmente verticale fissa od oscillante. Un quadro svedese non sarà mai utilizzato all'aperto, perché costituisce uno degli elementi caratterizzanti di una tipica palestra di educazione fisica e utilizzato in modo singolo e non di gruppo.

3. Costruzione della Claie

La costruzione della Claie è un bellissimo esercizio di pionieristica. Siamo soliti vedere la claie realizzata con pali di legno, ma i materiali scelti possono avere più o meno importanza in base allo scopo che si vuol raggiungere.

Materiale

Il legno, materiale per eccellenza della pionieristica, offre numerosi vantaggi:

1. è meno costoso del ferro
2. è più facile da lavorare
3. è più leggero e maneggevole
4. può essere smontato e rimontato
5. il contatto con il corpo è più gradevole e meno freddo
6. il legno può essere reperito direttamente in natura

Di contro se il ferro è più pesante e più caro, il legno ha una durata inferiore nel tempo.

Per costruire la claie in legno occorrono:

- 8 pali della stessa lunghezza e possibilmente dello stesso diametro (6-8 cm di diametro)
- 16 cordini da circa 5 metri
- 4 corde di ampia lunghezza (12 metri) da utilizzare come tiranti
- accetta

- sega
- mazzuolo in legno
- metro e matita
- mazzettone

Piano di montaggio

Si procede con la disposizione di 4 pali paralleli e posti alla medesima distanza (circa 85 cm se si utilizzano pali da 3 metri) sopra ai quali posizionare gli altri 4 pali per formare la griglia. Alle estremità è consigliato lasciare almeno 6 cm.

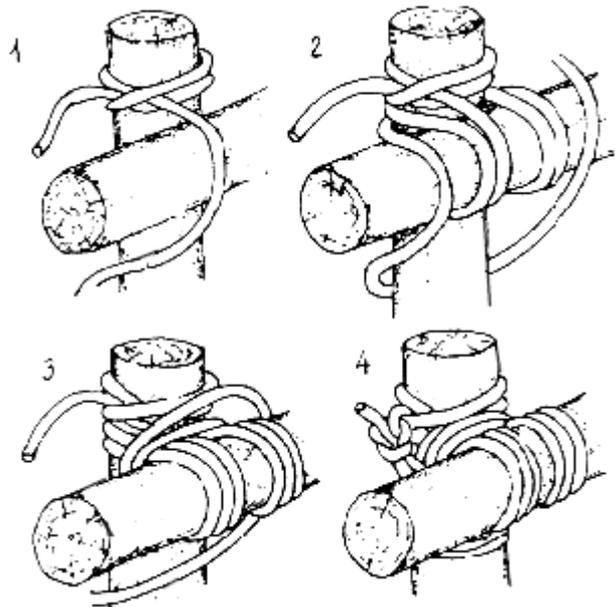
Siccome i pali non presentano mai lo stesso diametro ad entrambe le estremità, si posizioneranno tutte le estremità più grosse dallo stesso verso, sia per i pali che fungeranno da montanti verticale che per quelli che orizzontali.

Si otterrà alla fine una griglia con 9 riquadri di circa 85 cm l'uno.

Fissaggio

I pali vanno fissati in tutti i 16 punti di incrocio e ci sono tre diverse soluzioni: le legature, i cavicchi ed i bulloni.

Le legature sono particolarmente indicate per un montaggio rapido e poco costoso. Al contrario, la stabilità dell'attrezzo dipende dalla qualità di esecuzione delle legature, dal deterioramento dovuto all'uso e dagli agenti atmosferici, nello specifico da pioggia e umidità che possono danneggiare le corde. Con le legature è consigliato effettuare sui pali verticali la tacca del pioniere, per assicurarsi che il palo orizzontale non scenda a causa di una legatura lenta.



I cavicchi sono realizzati con la tecnica del froissartage e consistono in elementi di giunzione di forma cilindrica piantati con il martello all'interno di fori negli elementi da unire. E' consigliato rinforzare i cavicchi con legature. La clae così realizzata sarà più rigida e più duratura.

I bulloni per ultimi sono realizzati in ferro e rappresentano il tipo di fissaggio più sicuro in quanto a rigidezza e durabilità dell'attrezzo; di contro sono più costosi.

La claie può essere utilizzata in tre diverse posizioni:

- obliqua (a trampolino)
- verticale
- orizzontale

Le tre posizioni poi possono essere realizzate con fissaggi tramite corde (claie fissa verticale, claie orizzontale sospesa o basculante, ecc..) oppure possono essere realizzate sostenendo la claie tramite gruppi di persone. In questo modo la claie diventa un attrezzo di gruppo dove il reciproco impegno e “lavoro” serve non solo a se stessi ma a tutto il gruppo.

4. Utilizzo della Claie

Con quest'attrezzo è possibile realizzare un'intera sessione di hebertismo eseguendo tutte le famiglie di esercizi.

MARCIA E CORSA: mantenendo la claie all'altezza del ginocchio, corsa o marcia all'interno dei riquadri. Per renderla più difficile, puoi spostare la claie all'altezza dell'anca ed eseguire una corsa a ginocchia alte.

QUADRUPEDIA: mantenendo la claie ad altezza ginocchio, passare sotto alla claie. Tutte le quadrupedie possibili sopra e sotto l'attrezzo.

SALTO: con la claie poggiata al suolo: salti all'interno dei riquadri, salti a alternati a destra e sinistra di un palo. Con claie all'altezza del ginocchio o delle anche: salti nei riquadri. Con claie obliqua: salti in lunghezza ecc...

ARRAMPICATA: tutte le arrampicate possibili con claie verticale od orizzontale.

EQUILIBRIO: esercizi di equilibrio con claie orizzontale o basculante.

LANCIO (di destrezza): lancio all'interno dei riquadri con claie in verticale od orizzontale.

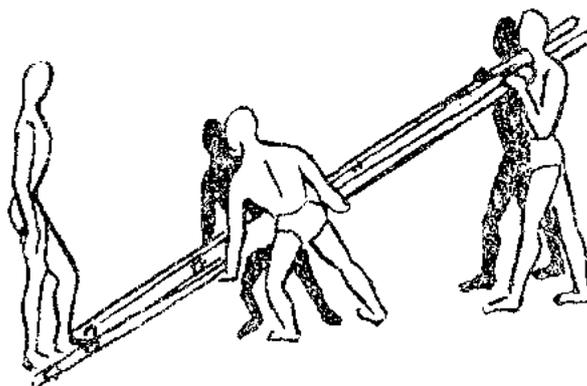
SOLLEVAMENTO E TRASPORTO: tutte le volte che si sostiene la claie per far eseguire esercizi di gruppo.

LOTTA e DIFESA: giochi di lotta e difesa sull'attrezza.

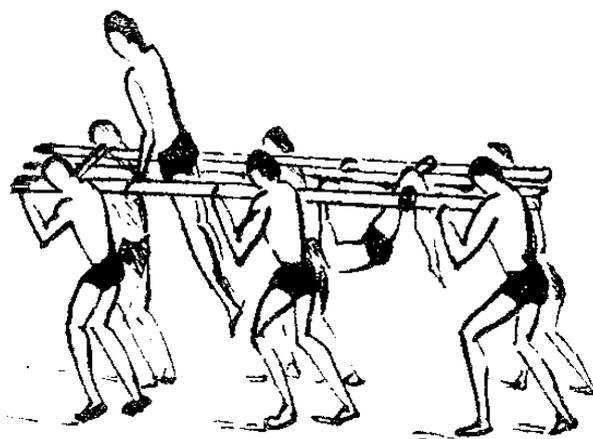
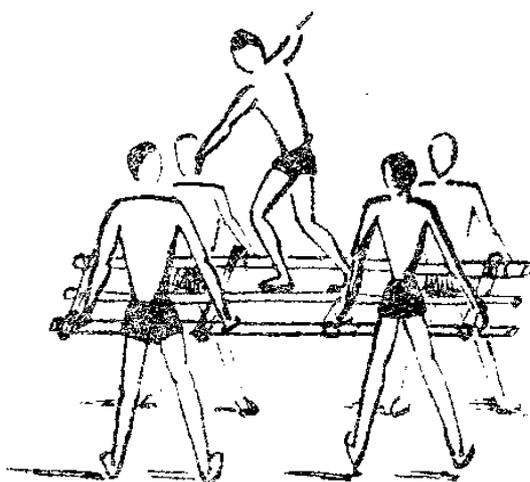
Tutte le famiglie di esercizi poi possono essere combinate tra loro specialmente se si lavora in gruppo.

5. Lavoro con Claie in diverse posizioni

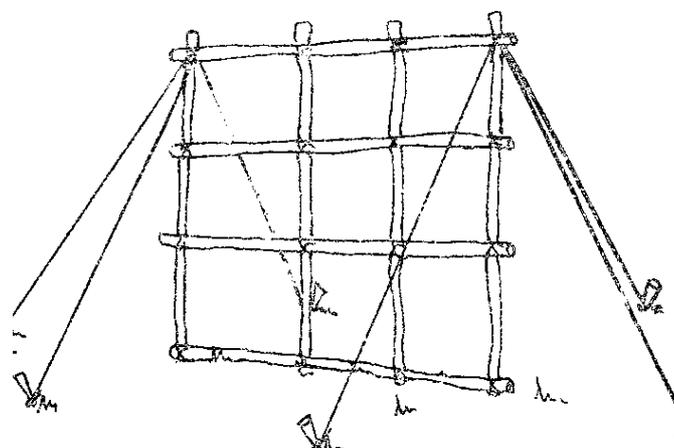
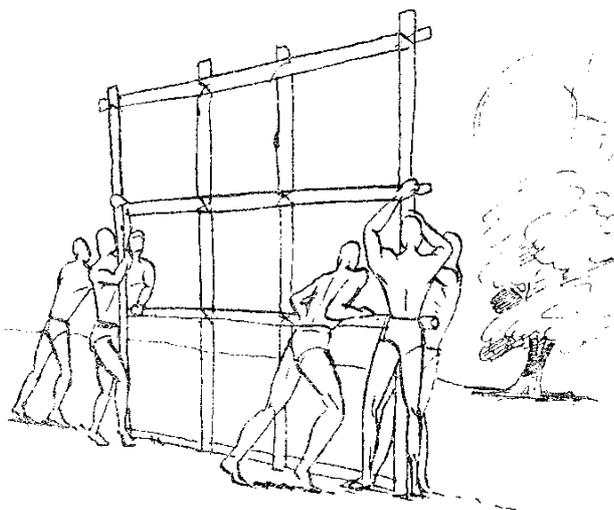
a) Claie a trampolino



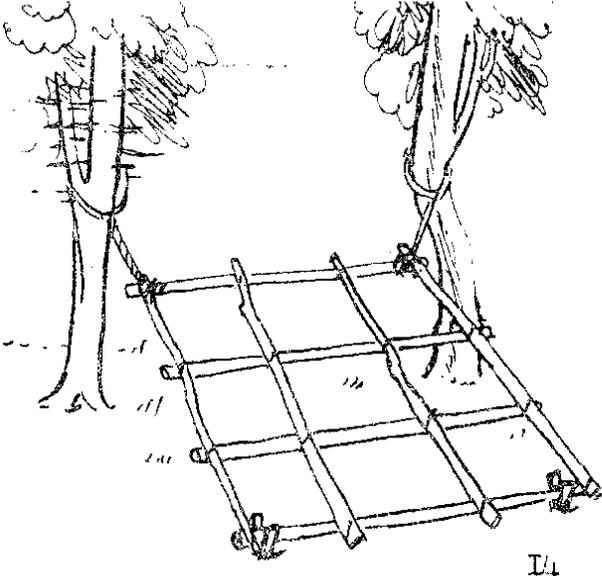
b) Claie orizzontale



c) Claie verticale

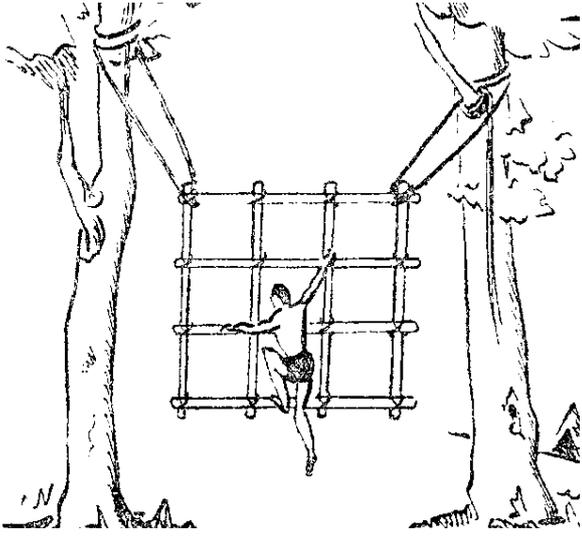
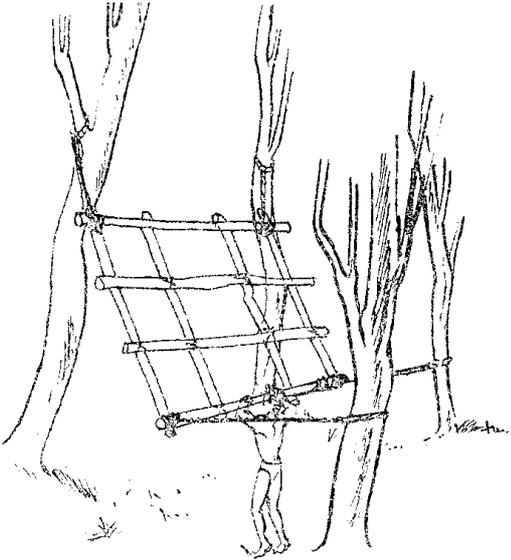


d) Claie a trampolino in appoggio a terra

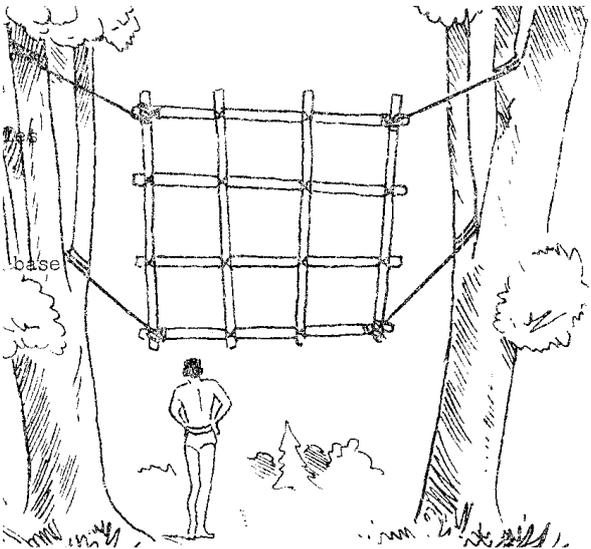


e) Claie a trampolino sospesa

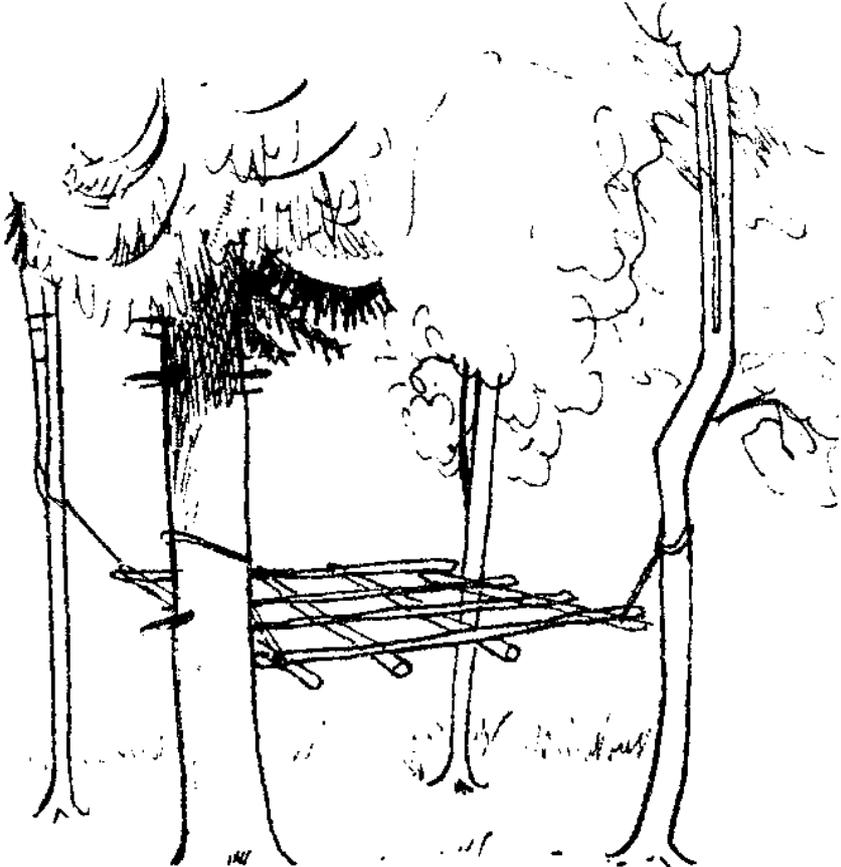
f) Claie verticale sospesa



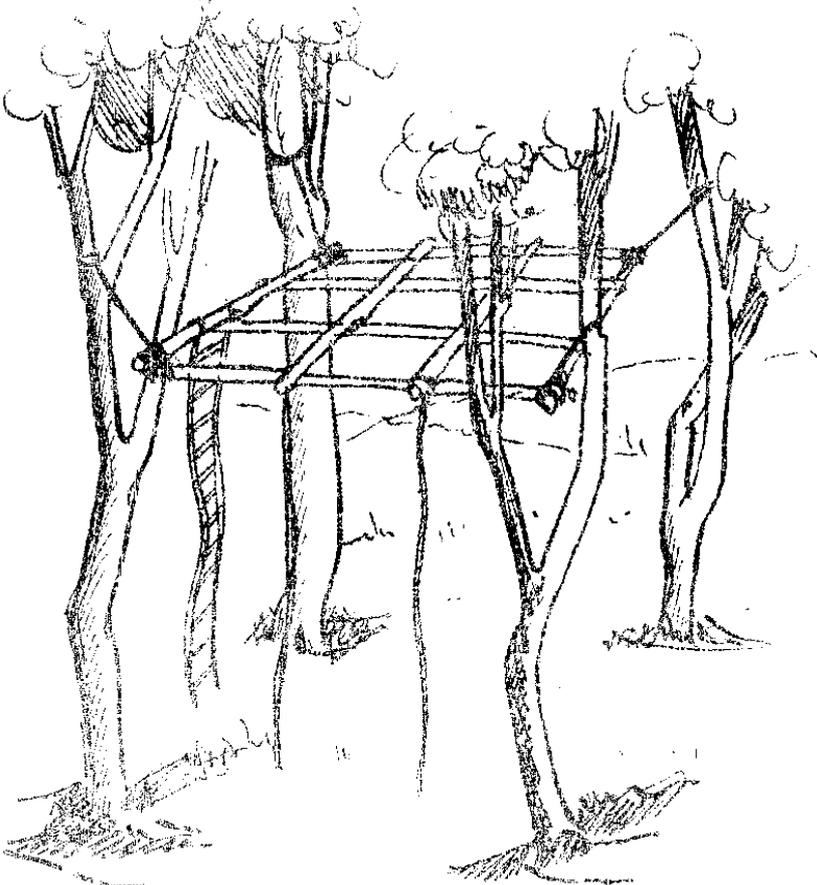
g) Claie verticale sospesa in quattro punti



h) Claie orizzontale sospesa a mezza altezza

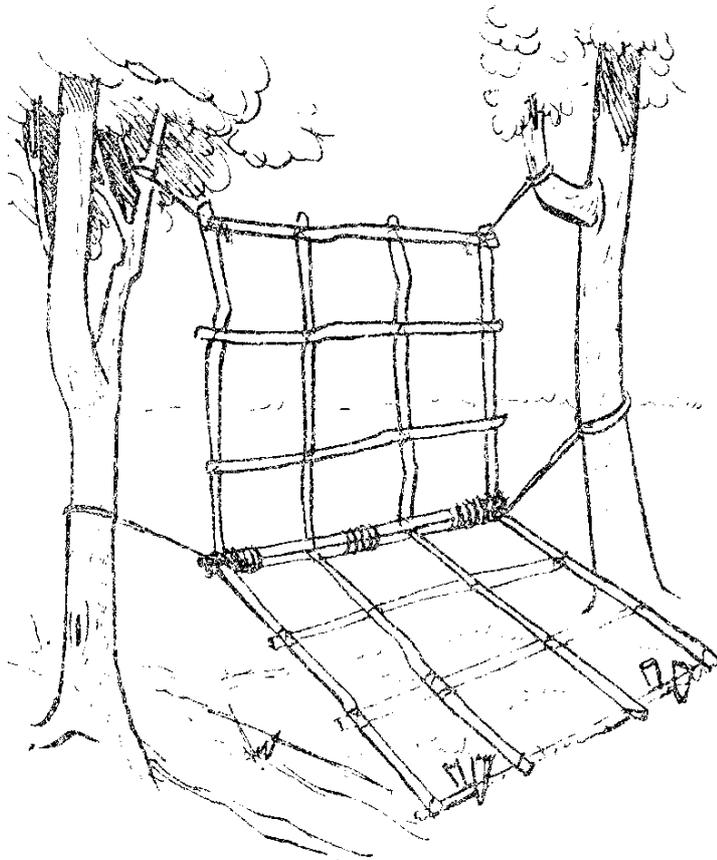


i) Claie orizzontale sospesa con corde e scale di ascensione

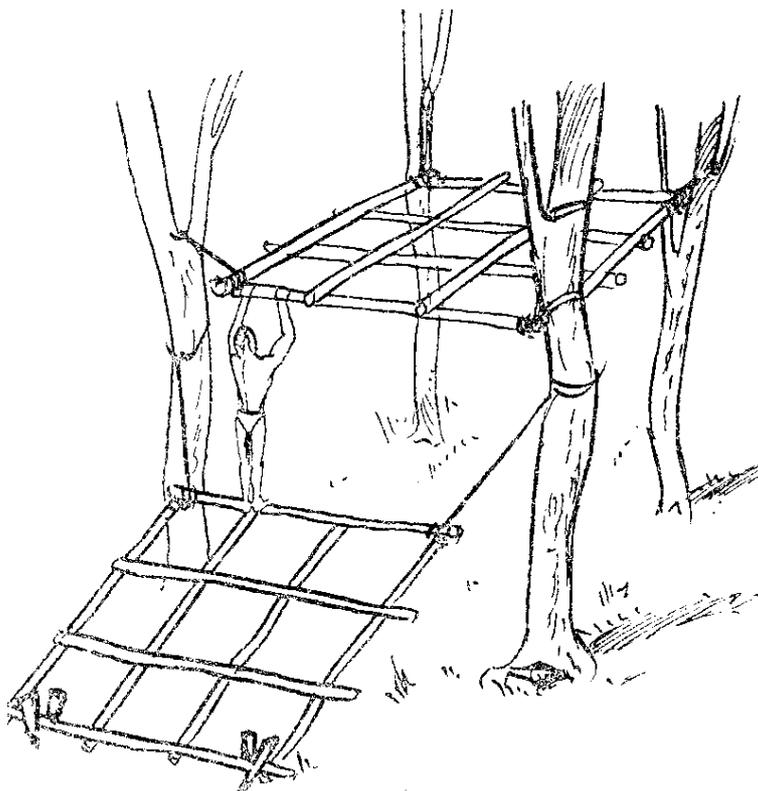


6. Lavoro con più Claies

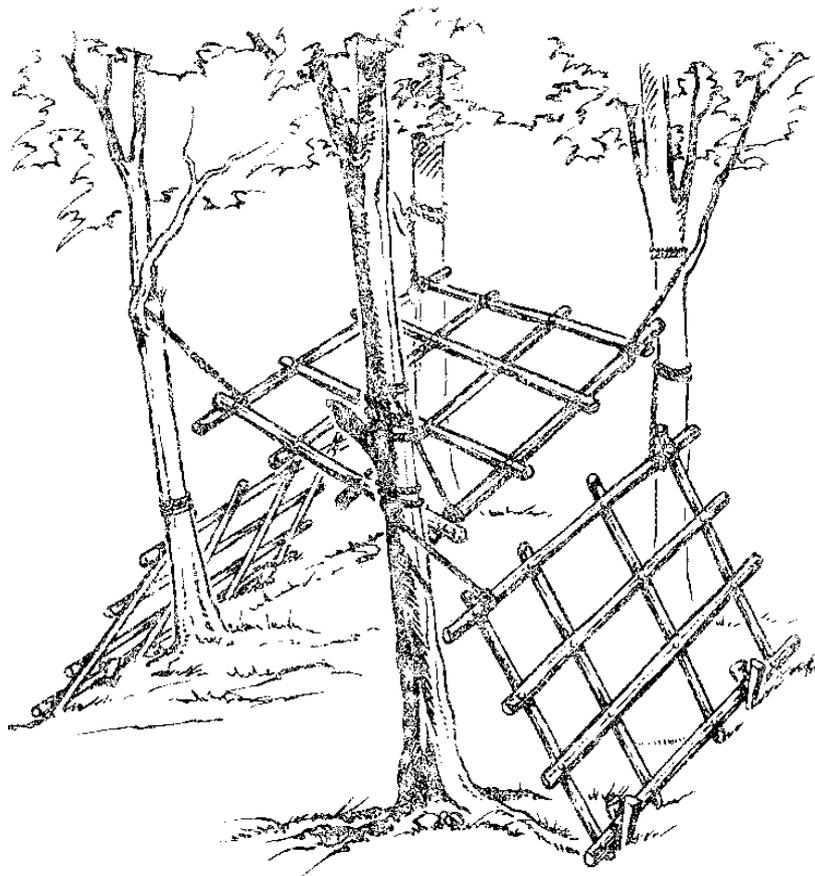
a) Claie a trampolino e verticale



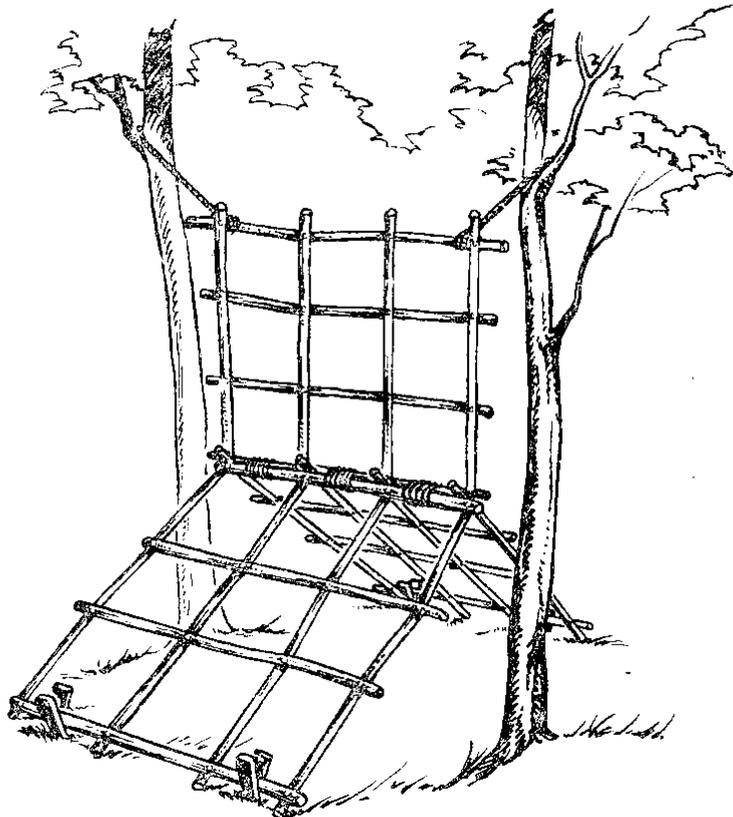
b) Claie a trampolino sospesa e claie orizzontale sospesa



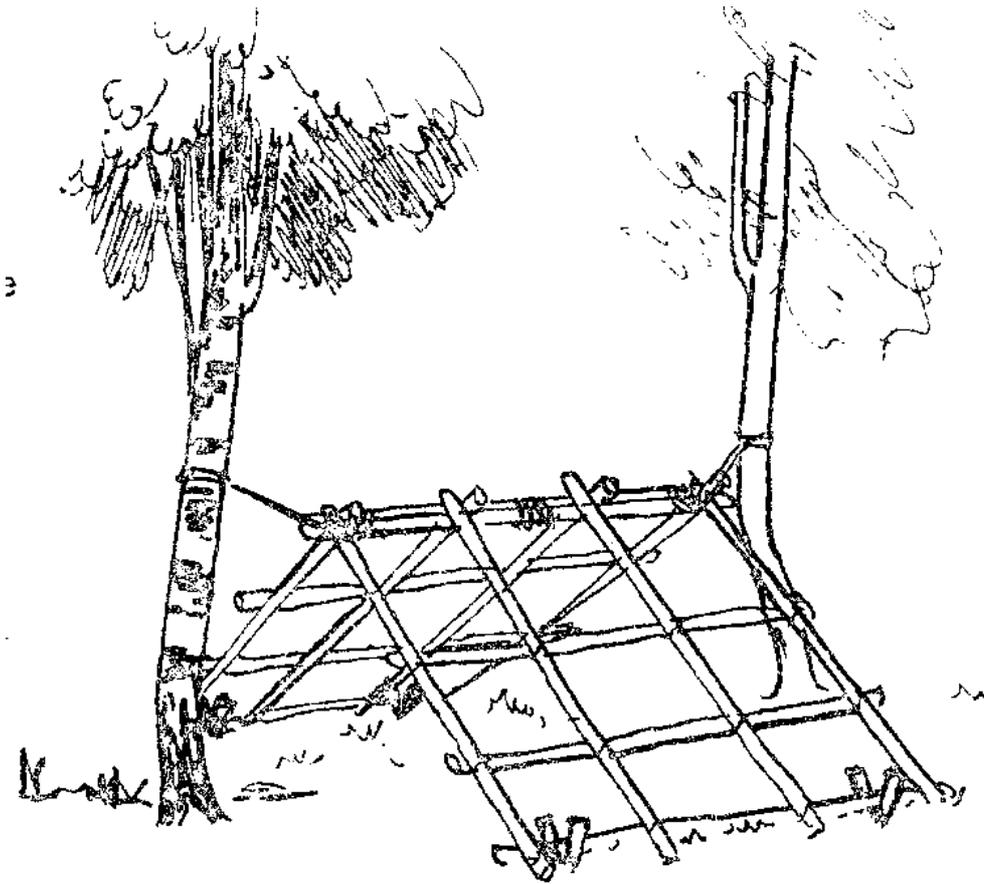
c) Due Claies a trampolino e una claie orizzontale sospesa



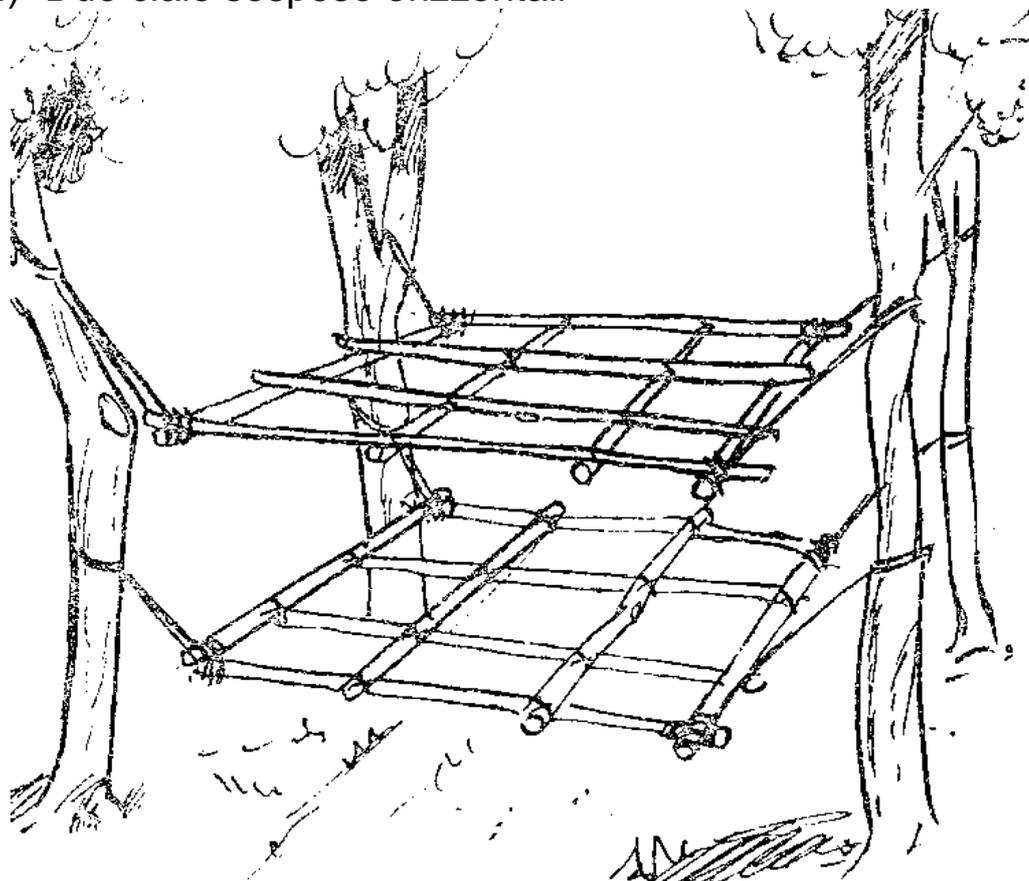
d) Due Claie “a tenda” e una claie verticale



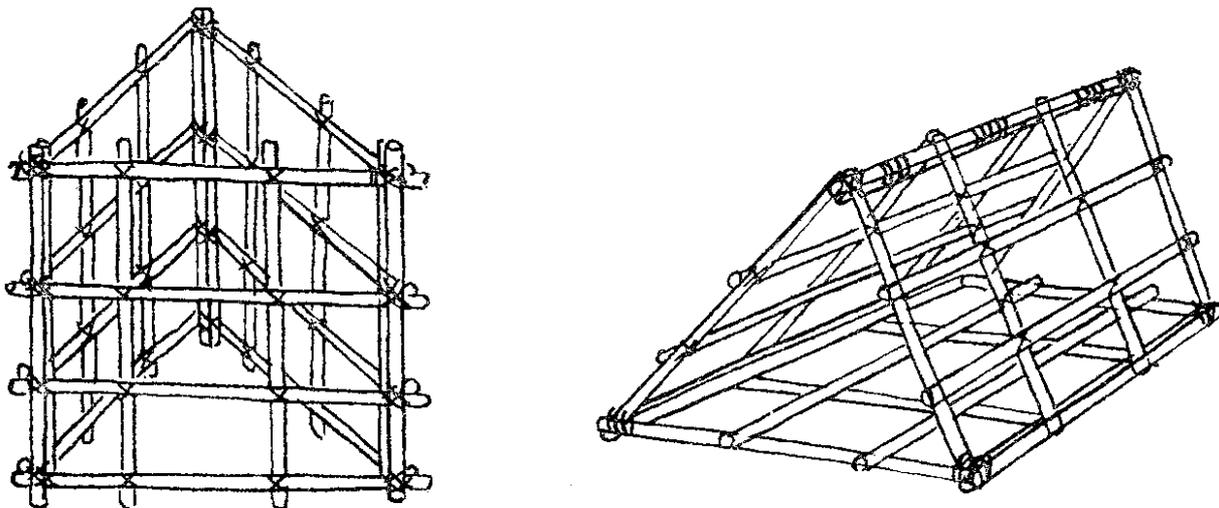
e) Claie "a tenda" fissate a terra o agli alberi



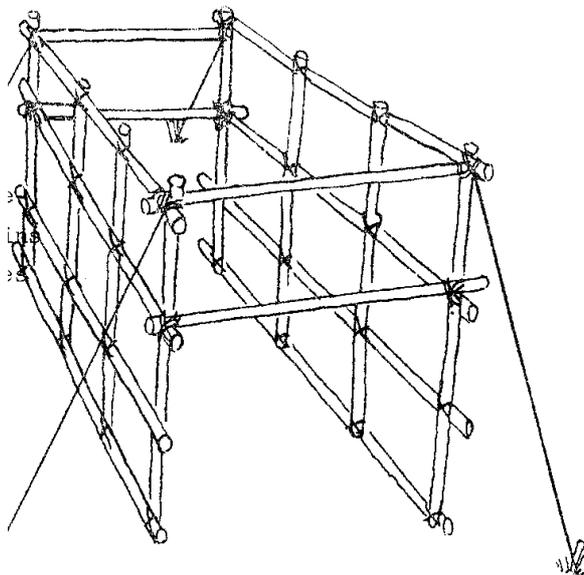
f) Due claie sospese orizzontali



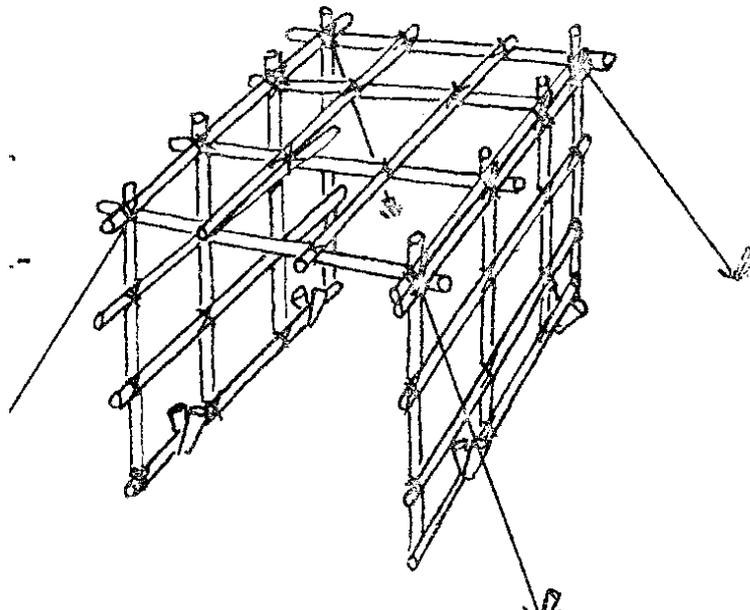
g) Tre Claies montate a triangolo o "a tenda"



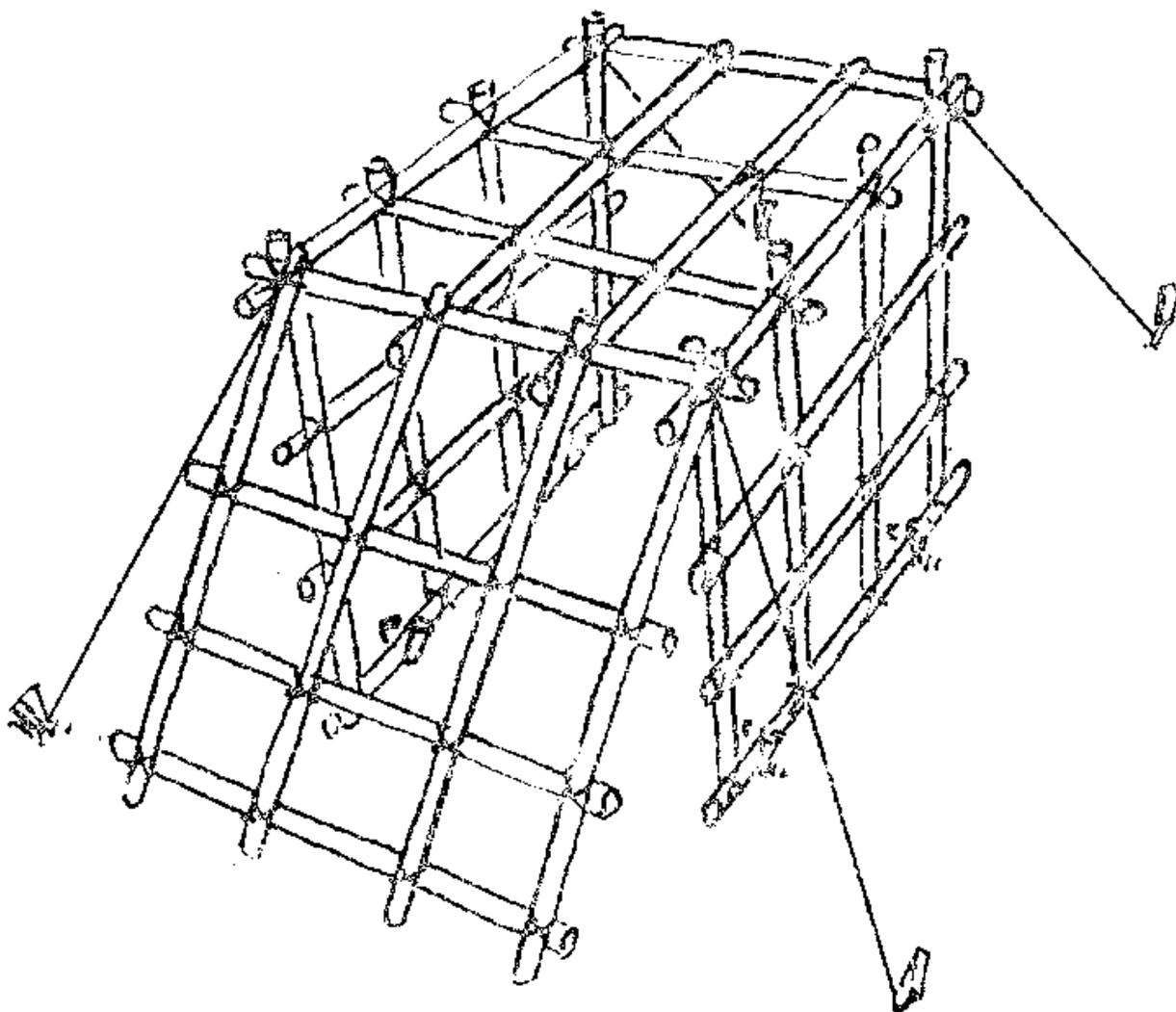
h) Doppia Claie verticale fissa



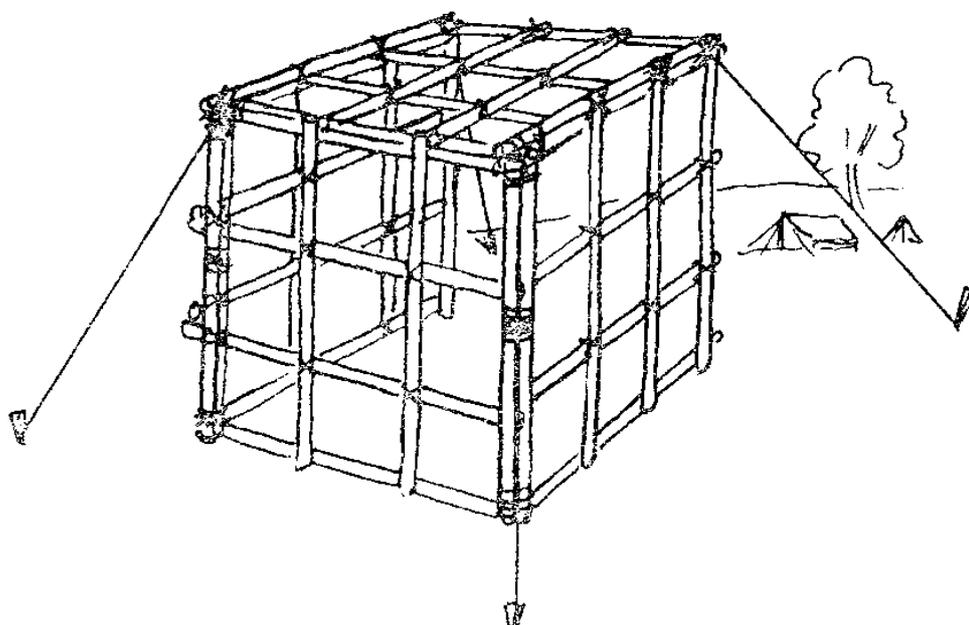
i) Due clai verticali e una orizzontale fissa



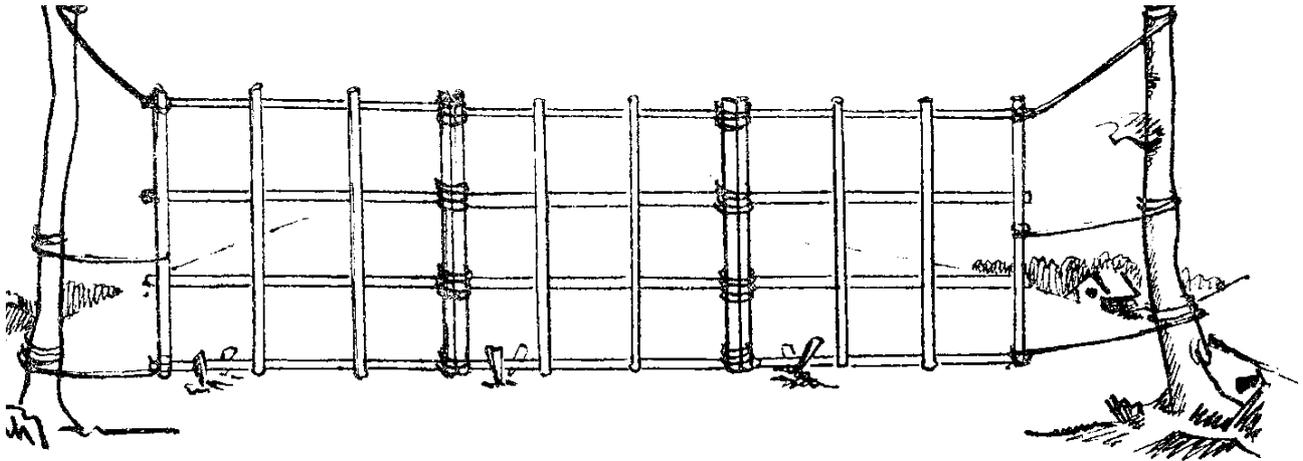
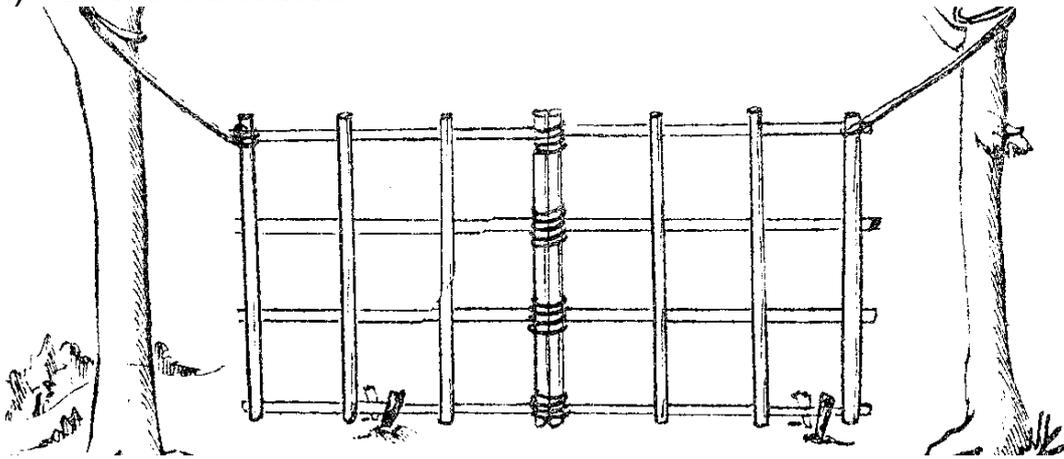
j) Claie verticale, orizzontate e a trampolino



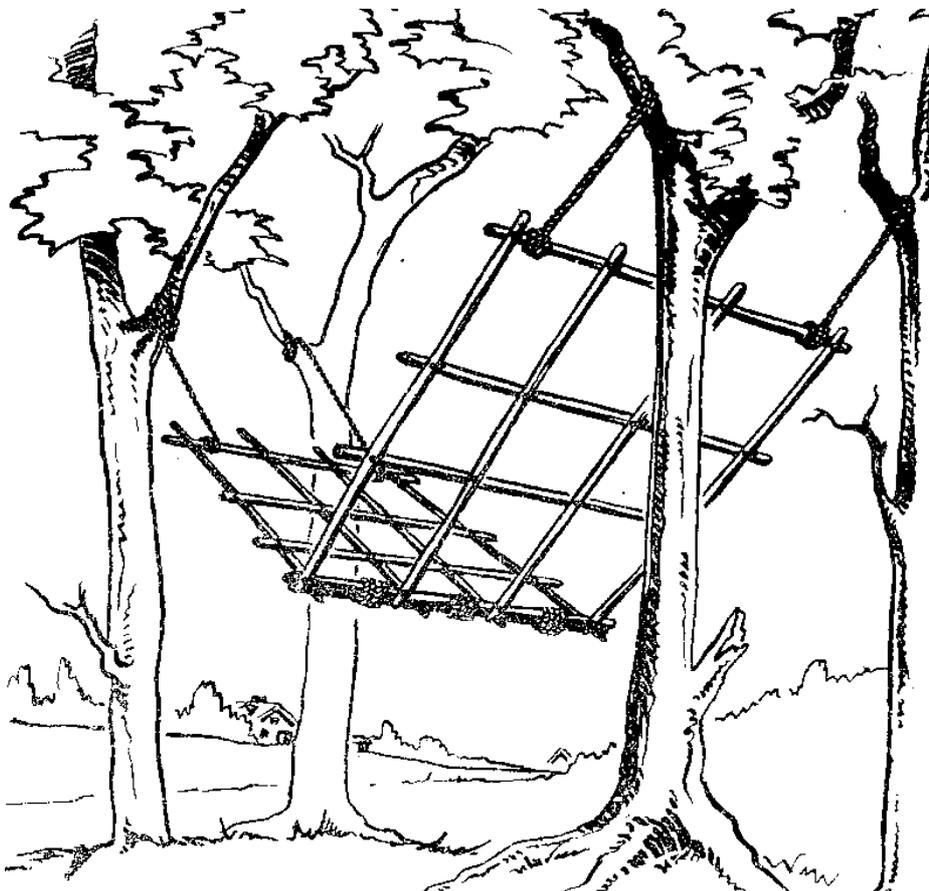
k) "La casa"



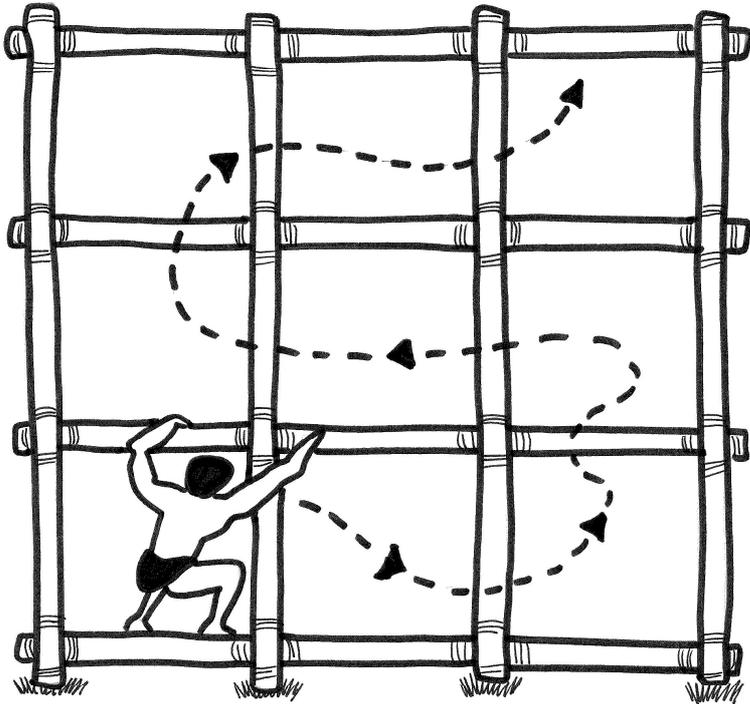
l) Claies a barriera



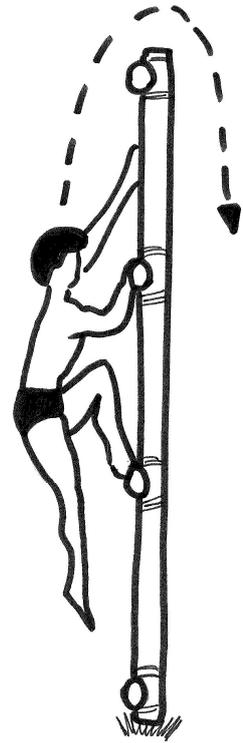
m) Claie "a tenda" rovescia



7. Alcuni esercizi alla Claie Verticale Fissa

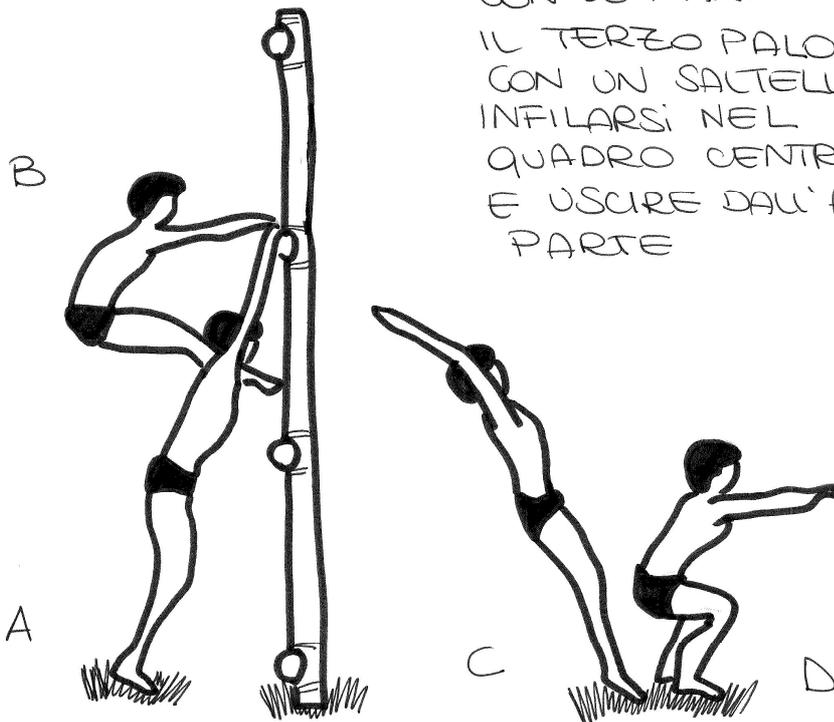


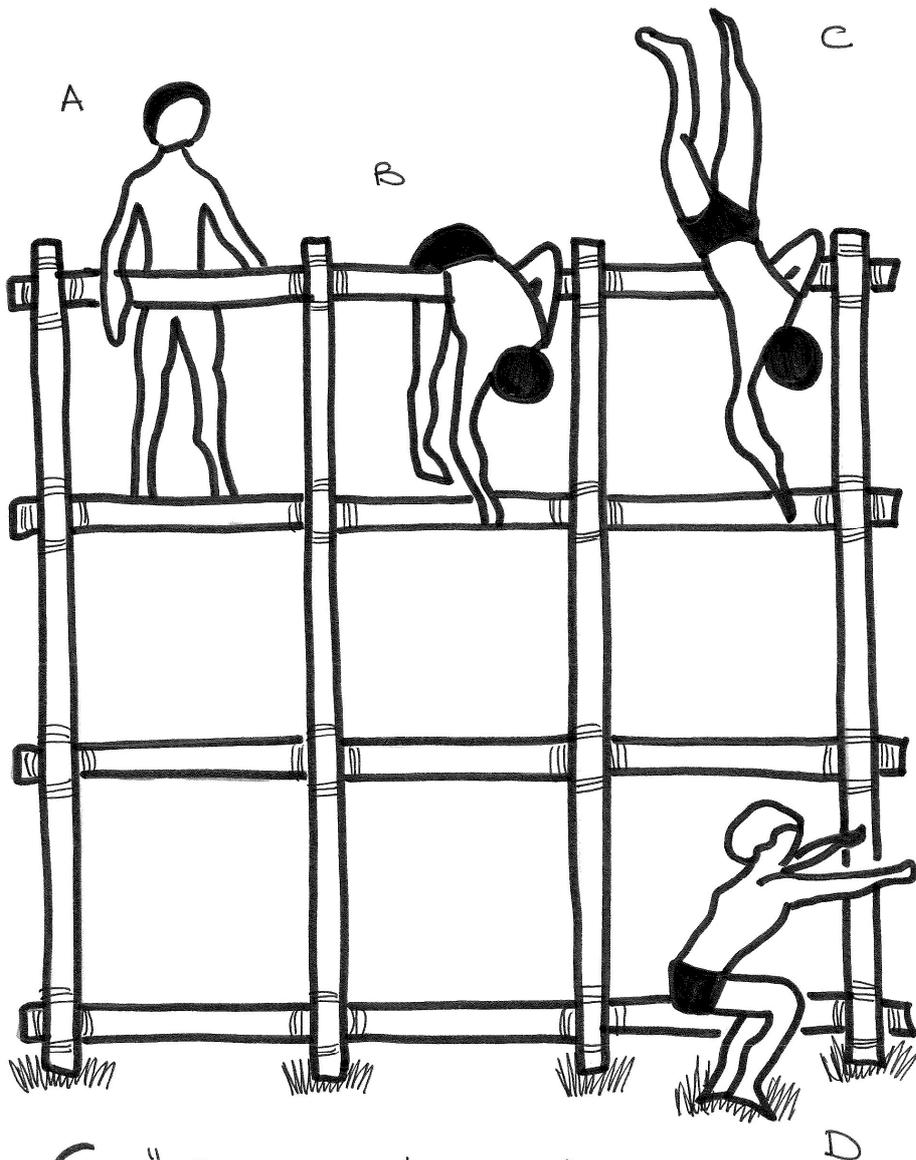
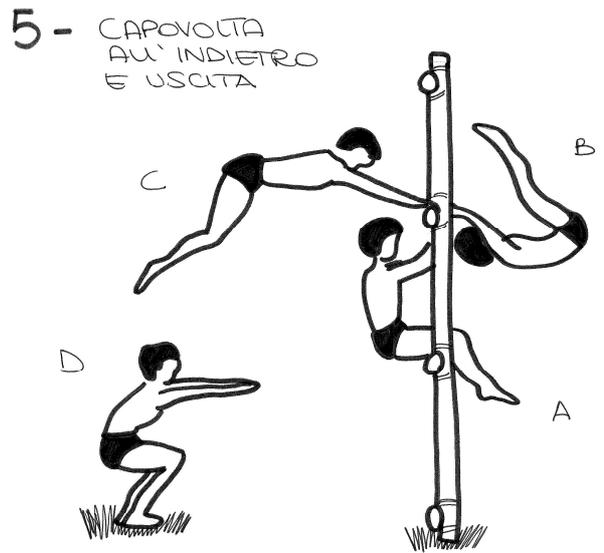
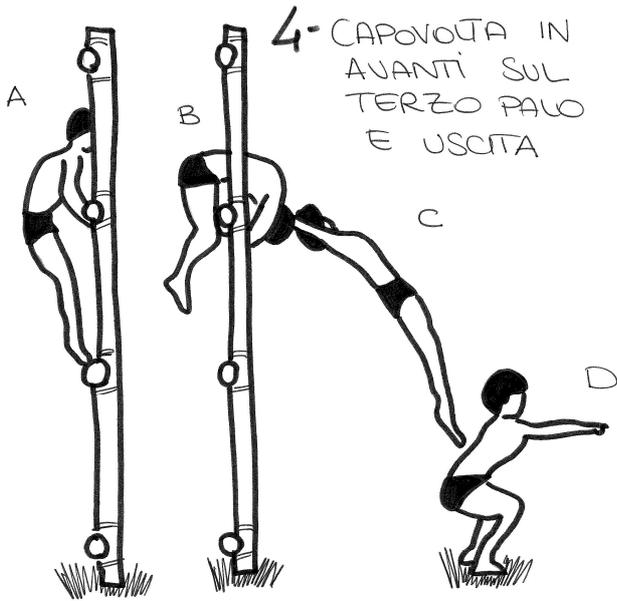
1- ESEGUIRE UNA SERPENTINA FRA I QUADRI



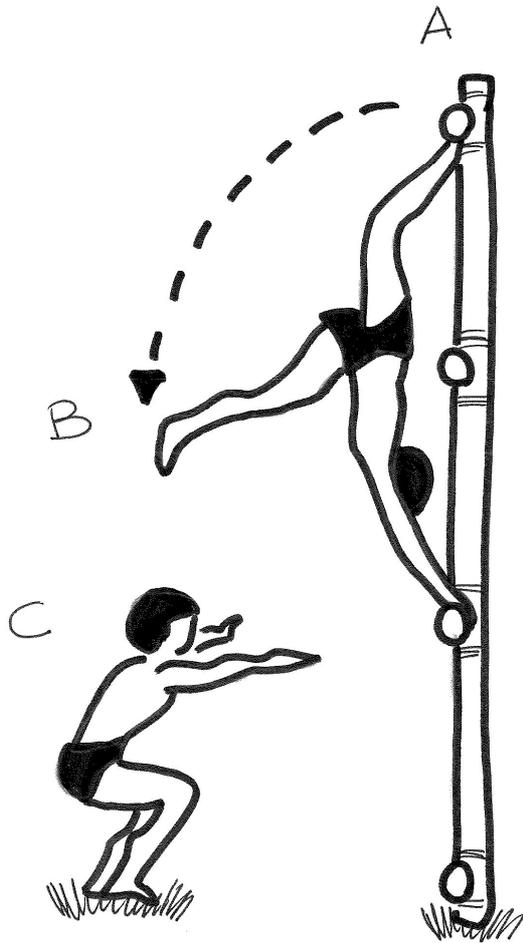
2- SCAVALCARE LA CLAI

3- AFFERRARE CON LE MANI IL TERZO PALO, CON UN SACTELLO INFILARSI NEL QUADRO CENTRALE E USARE DALL'ALTRA PARTE

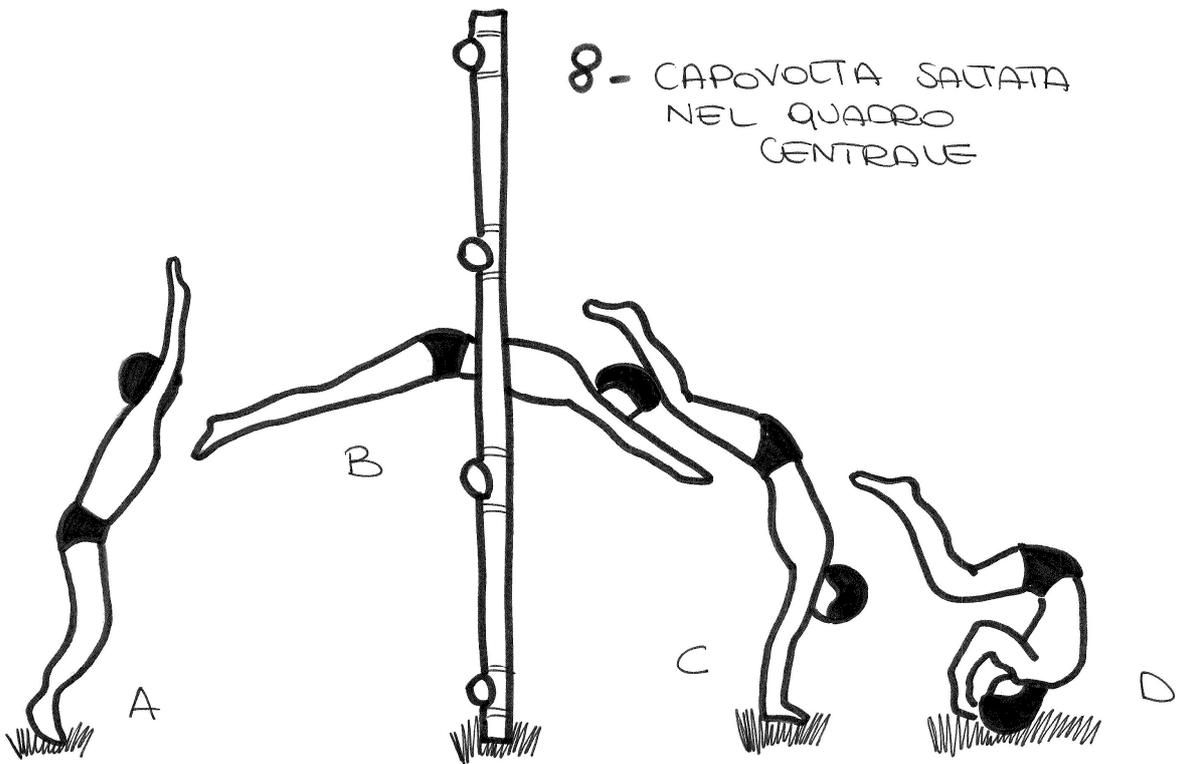




6- " RAGGIO DI SOLE "

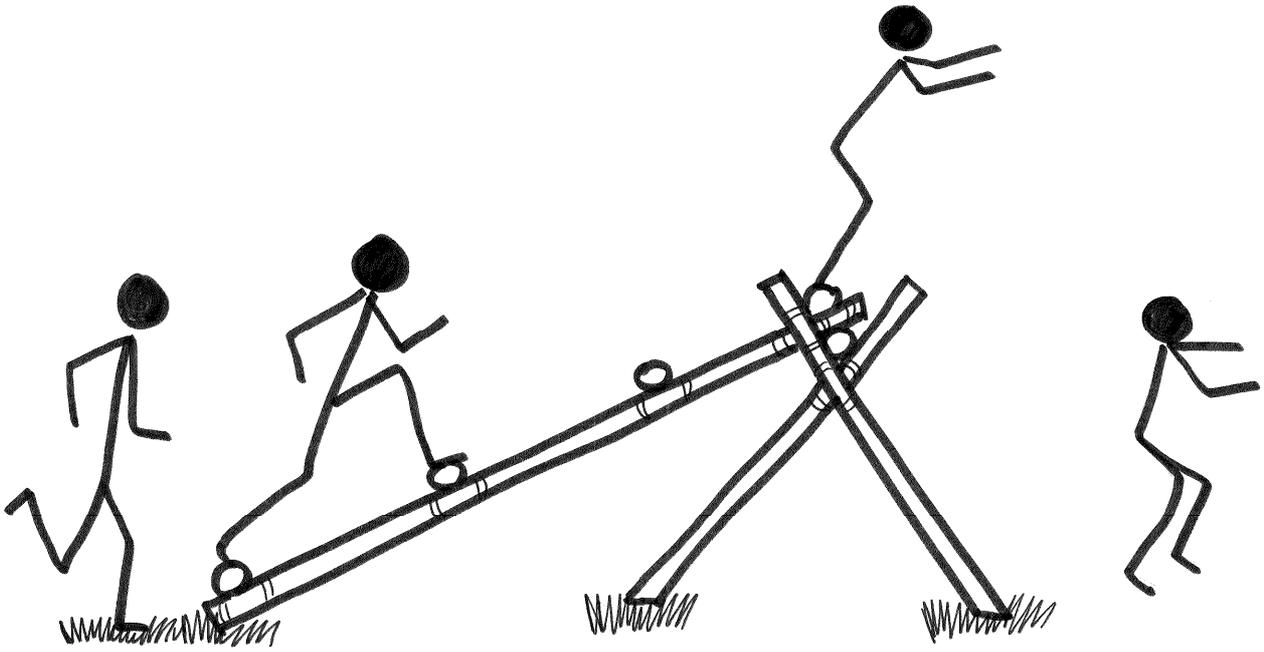


7- "RIBALTATA"

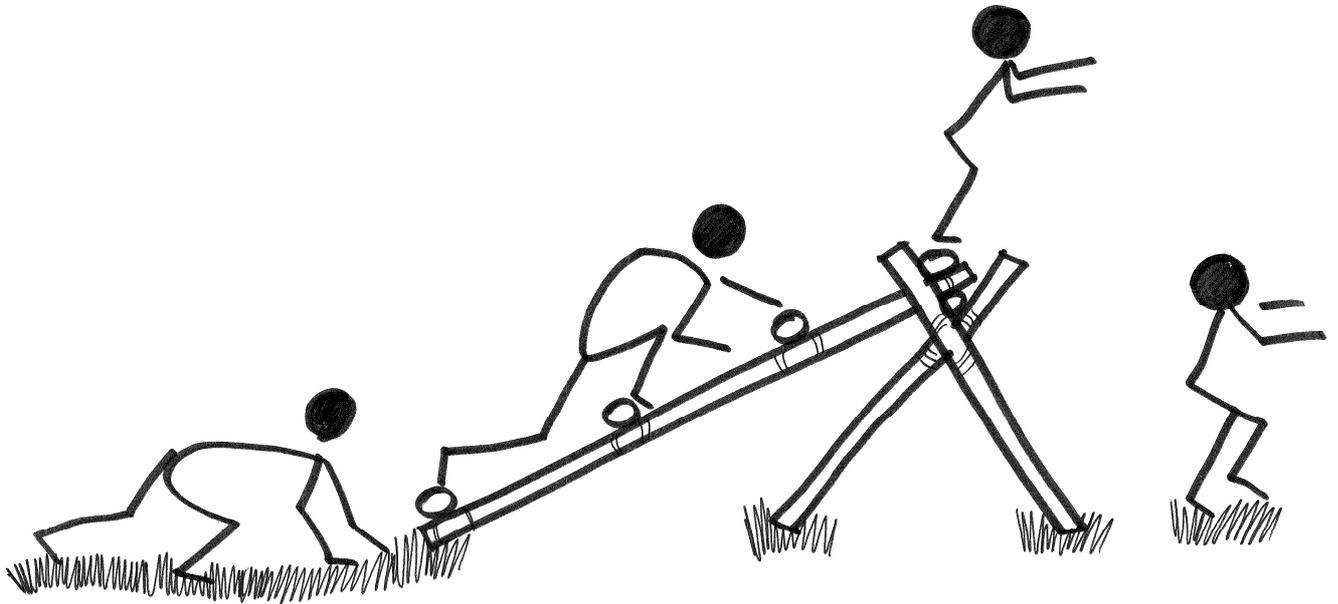


8- CAPOVOLTA SALTATA
NEL QUADRO
CENTRALE

8. Alcuni esercizi alla Claie a trampolino o mobile

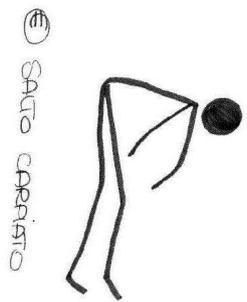
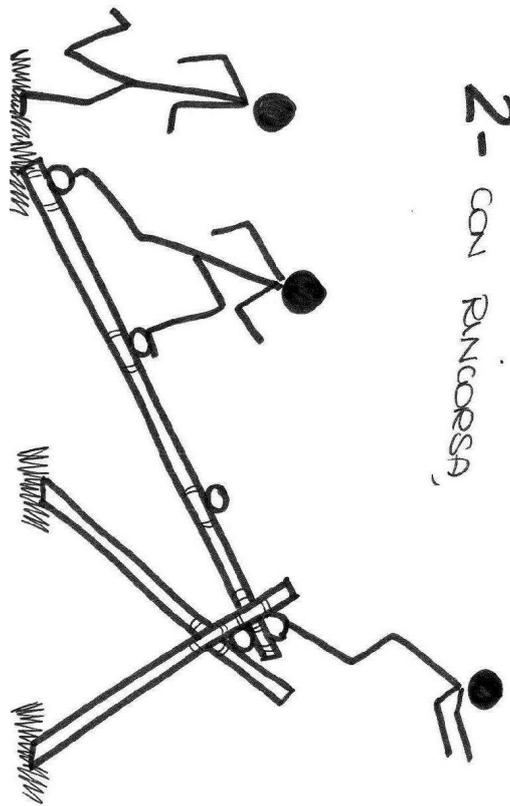


1- CON RINCORSA, PASSAGGIO SULLA CLAI E SALTO IN BASSO



3- PASSAGGIO IN QUADRUPEDIA SULLA CLAI E SALTO IN BASSO

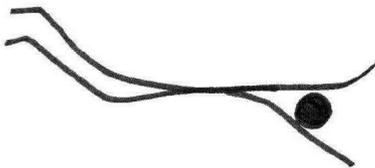
2- CON RINCORESA,



Ⓔ SATO CARAIATO



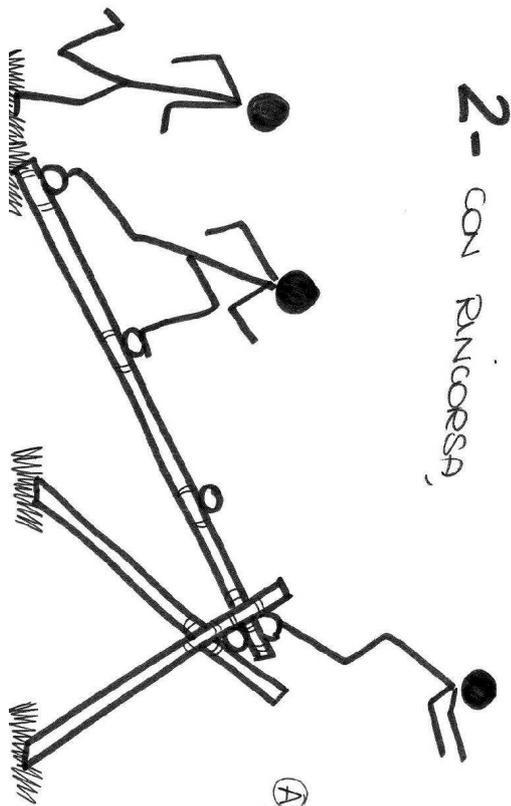
Ⓕ con GIRO di 360°



Ⓖ ARCO LATERALE



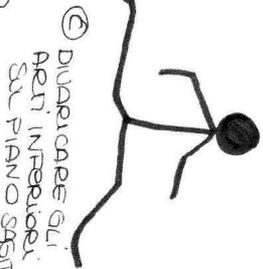
2- CON RINCORESA,



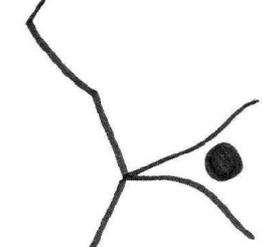
Ⓐ FLETTERE LE COSCE AL PETTO



Ⓑ ARCO DORSALE



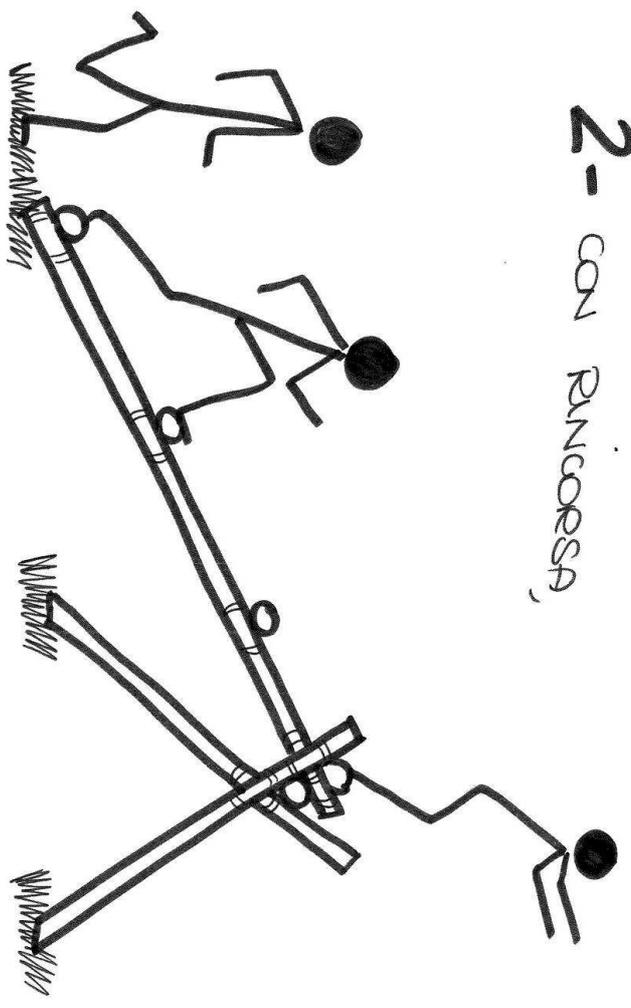
Ⓒ DIVARICARE GLI ARTI INFERIORI SUL PIANO SAGITTALE



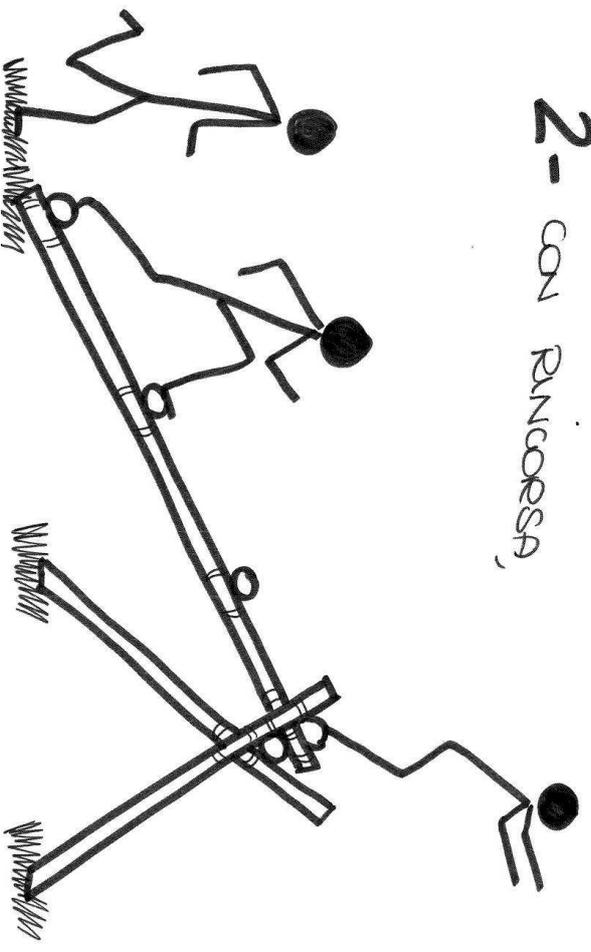
Ⓓ DIVARICARE GLI ARTI SUL PIANO FRONTALE



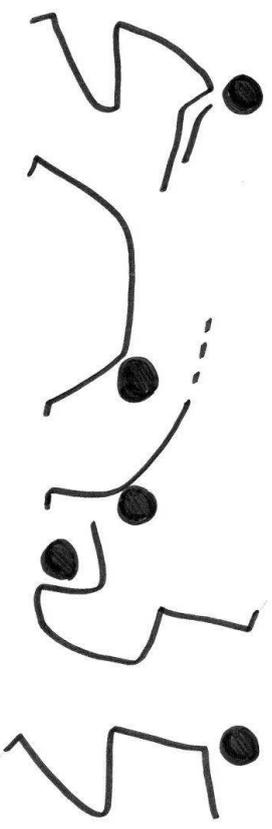
2- CON RANCORSA,



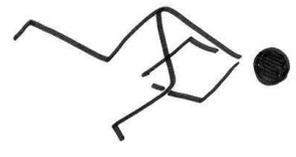
2- CON RANCORSA,



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



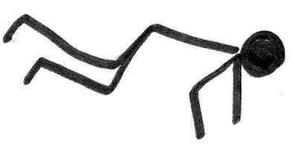
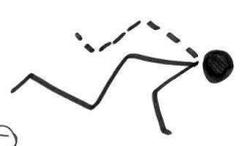
(M) BATTERE LE MANI FRA GLI ARTI INFERIORI DIVARICATI

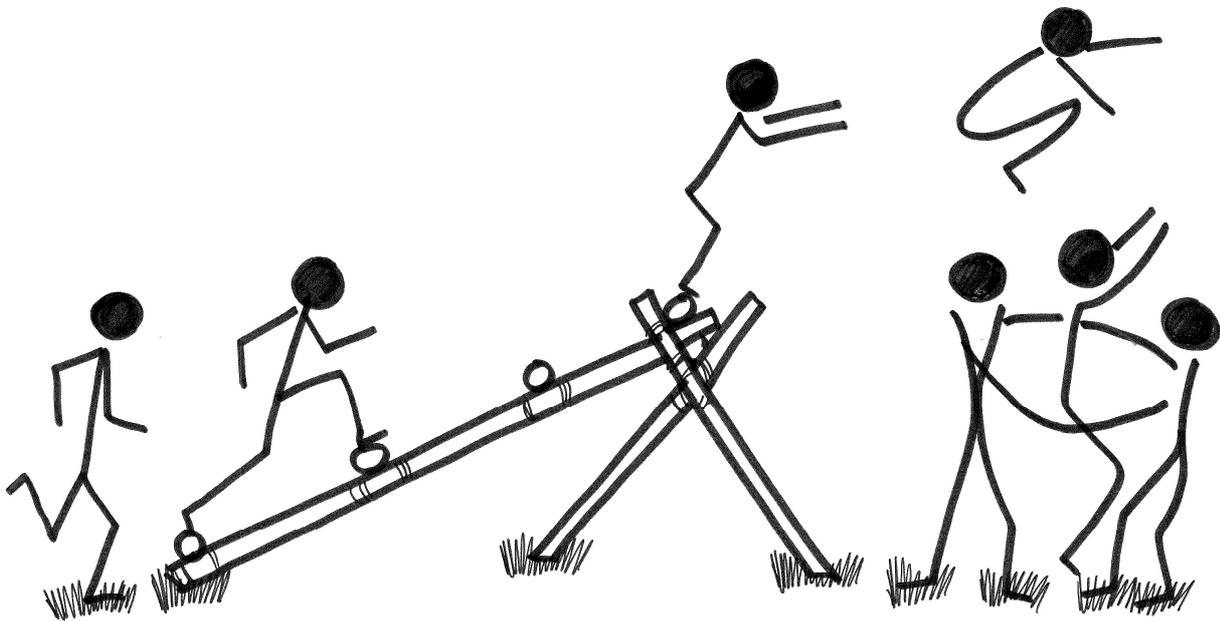


(I) AU' INDIETRO

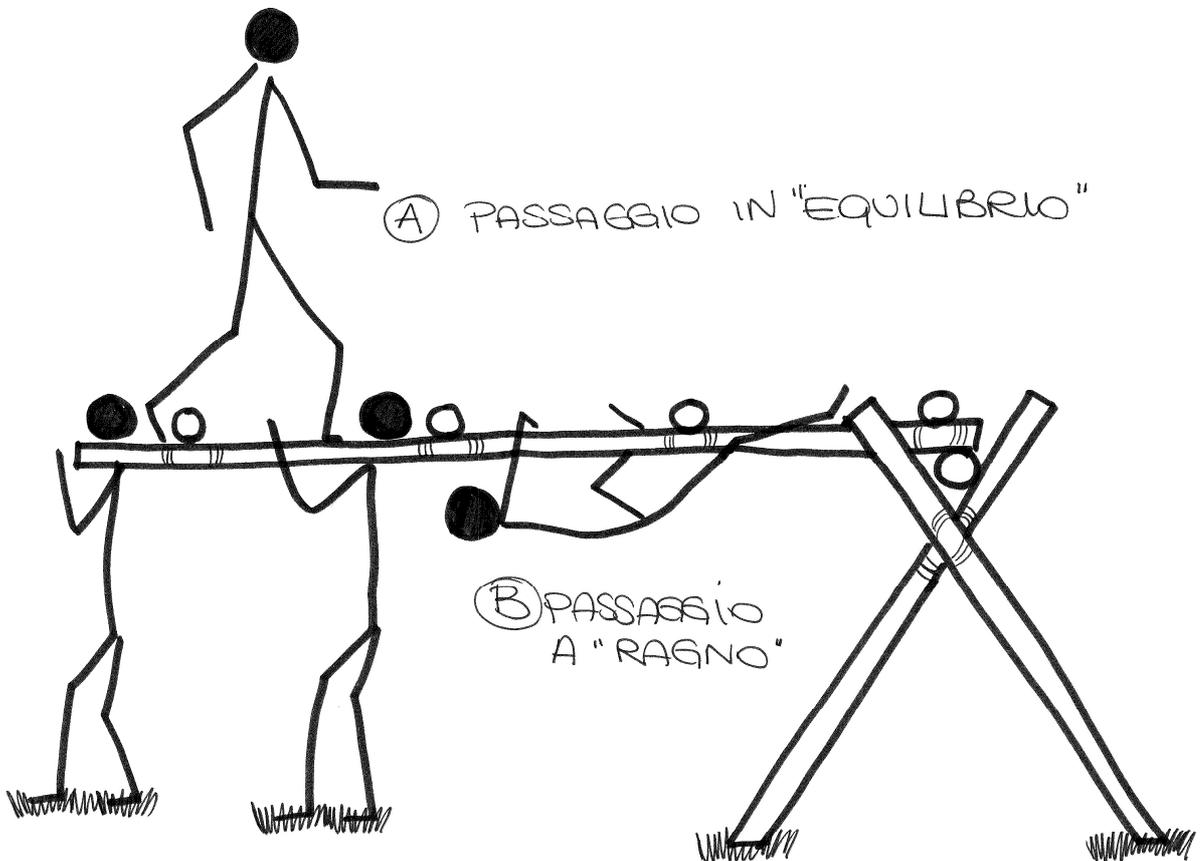


(I) BATTERE LE MANI AVANTI E INDIETRO





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

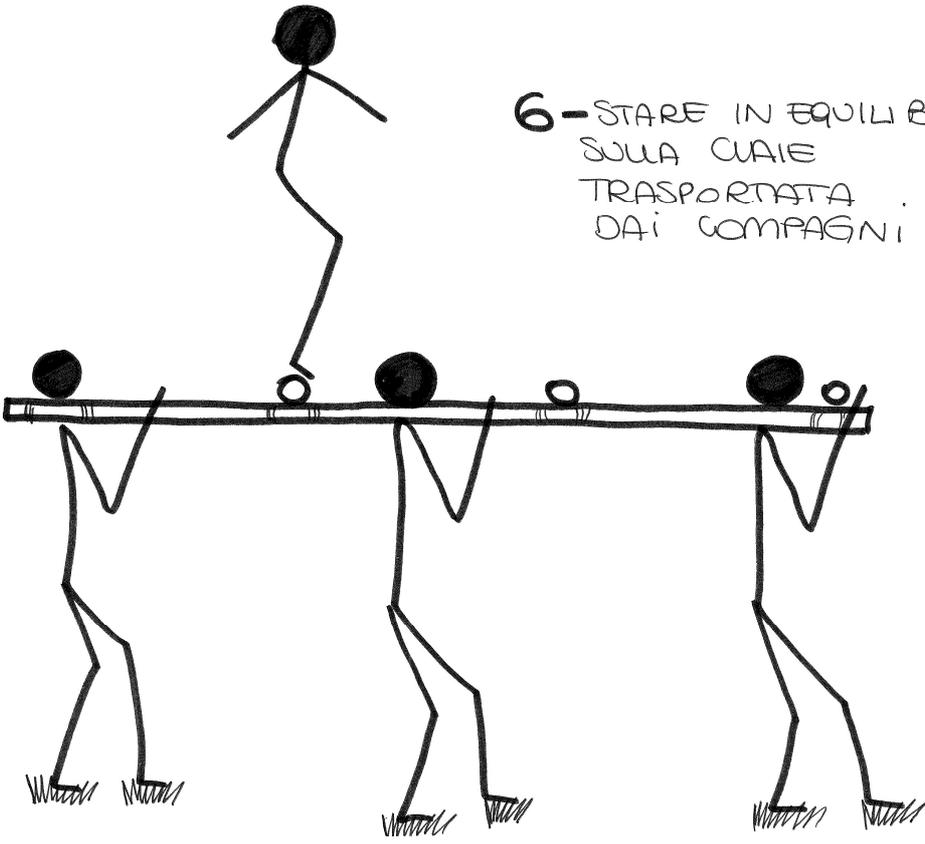


(A) PASSAGGIO IN "EQUILIBRIO"

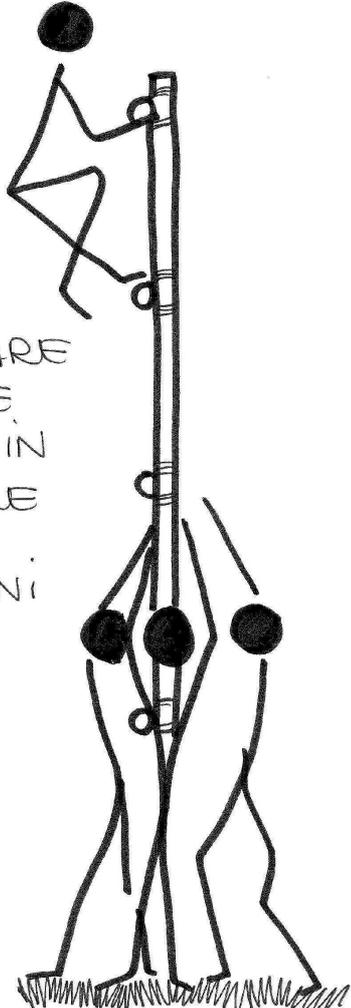
(B) PASSAGGIO A "RAGNO"

5- CLAIÈ SOSTENUTA DAI COMPAGNI

6 - STARE IN EQUILIBRIO
SULLA CUAIE
TRASPORTATA
DAI COMPAGNI



7 - SCAVALCARE
LA CUAIE
TENUTA IN
VERTICALE
DAI
COMPAGNI



INDICE:

1. Definizione	Pag. 1
2. Differenti tipi di claie	Pag. 1
3. Costruzione della claie	Pag. 2
4. Utilizzo della claie	Pag. 4
5. Lavoro con claie in diverse posizioni	Pag. 5
6. Lavoro con più claie	Pag. 8
7. Alcuni esercizi alla claie verticale fissa	Pag. 14
8. Alcuni esercizi alle claie a trampolino o mobile	Pag. 17

BIBLIOGRAFIA

Les Claies, G. Nelissen, 1959
Educazione fisica all'aperto, M. Rosi, 1989
In forma con l'hebertismo, C. Bedoni, 1993

Opuscolo a cura di Chiara Tassinari
In collaborazione con Settore Specializzazioni AGESCI – Base di Spettine
<http://piohebert.wix.com/spettine>