

Alcuni ostacoli o costruzioni tipiche di un percorso Hebert:**Il passaggio alla marinara**

Per far attraversare velocemente un fosso o un fiume a più persone, si tende una corda fra le due sponde.



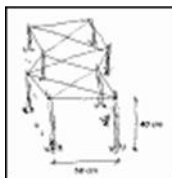
Per eseguire il passaggio alla marinara bisogna afferrare bene la corda con le mani e poggiare la caviglia (non il polpaccio) sulla corda. Per avanzare, bisogna muovere alternativamente prima la mano destra, poi il piede sinistro, quindi la mano sinistra e poi il piede destro. Per motivi di sicurezza si può avvolgere un cordino robusto, con quattro o cinque giri intorno alla vita e agganciarlo alla corda con un moschettone.

**La claie**

La claie o clè è una sorta di quadro svedese costruito con dei pali, di solito di lunghezza pari a 3m o più se si vuole, legati in modo da formare un' intelaiatura quadrata. Va innalzata di 90° rispetto al terreno e fissata, all' estremità dei pali superiori, con dei tiranti che puntano a terra. La claie offre innumerevoli tipi di esercizi.

Lo stalking

Stalking dall'inglese "to stalk" significa avvicinarsi strisciando. Lo stalking del percorso hebert consiste in un reticolato di paletti dai 30 ai 40cm e dei fili che formano un passaggio stretto e basso che si può attraversare solo strisciando. Per rendere lo stalking più impegnativo si può costruire un tragitto a curve e, se possibile, con avvallamenti.



L' hebertismo è un metodo di ginnastica naturale che prende il nome dal suo inventore George Hébert.

Hébert nasce a Parigi nel 1875 e a 18 anni inizia la sua avventura nella marina diventando ufficiale.

Nel corso di questa sua esperienza ha modo di osservare i popoli primitivi e resta ammirato dalle loro capacità atletiche.

Si accorge che tutti i movimenti naturali dell'uomo possono essere classificati e raggruppati in 10 categorie (famiglie): camminare, correre, saltare, arrampicarsi, strisciare, lanciare, trasportare, stare in equilibrio, lottare, nuotare.

Quando torna in Francia mette a punto il suo "metodo naturale", che, finita la guerra, diventa un metodo molto conosciuto ed usato negli ambienti educativi (scuole, colonie, ecc..).

Il metodo Hébert, introduce un modello di ginnastica a corpo libero da vivere all'aperto e dentro la natura; il classico percorso hebert che oggi facciamo non è altro che una serie di esercizi per il corpo fatti in ambiente naturale. Con questi esercizi la persona lavora con tutto il corpo, rinforza il sistema cardio-circolatorio, muscolare, coordinativo e sensoriale.

L'attuazione dell' hebertismo può essere fatta su un percorso, in cerchio o in plateau. In tutti e tre i casi si eseguono esercizi delle dieci famiglie, in maniera dosata e progressiva.

Il plateau

Il *plateau* è costituito da un terreno libero, di circa 30 m x 10 m. Si parte a gruppi di 6-8 persone (detti "ondate") da uno dei due lati corti e si esegue un esercizio.

Poi l'ondata torna indietro, camminando lentamente sul bordo del lato lungo del plateau e quindi riparte per un nuovo esercizio.

Gli esercizi vengono eseguiti in continuità e le persone non devono mai fermarsi.



Il cerchio

In una certa area vengono costruiti degli ostacoli, che riproducono difficoltà simili a quelle che possono trovarsi in natura.

Il percorso Hebert

È un percorso in piena natura, che viene strutturato utilizzando tutti i vari tipi di ostacoli naturali che si possono incontrare all'aperto o costruendo ostacoli ed attrezzi che riproducono quelli naturali. È importante che il percorso hebert comprenda tutte e 10 le famiglie di esercizi (per ragioni tecniche spesso non è previsto il nuoto)

