

Acrobatica di gruppo: Aiutare e assicurare

Le attività di aiutare e di assicurare sono parte integrante dell'acrobatica di gruppo e devono diventare delle nozioni ovvie per tutti i partecipanti. In particolare per gli allievi dal 6° all'8° anno, si tratta di un tema di importanza centrale.



La percezione dei cambiamenti fisici può creare tra gli allievi una distanza condizionata dall'inibizione. Bisogna abituarsi ai contatti fisici e occorre superare il timore di «toccare» i compagni. Tuttavia, in questa fascia d'età la predisposizione al gioco e la voglia di muoversi sono ancora elevate e gli allievi possono essere motivati facilmente ad accettare nuove sfide di coordinazione e a vivere nuove esperienze motorie.

Per gli allievi del 6° all'8° anno

Oltre alla composizione di piramidi, in questa lezione gli alunni imparano ad aiutare e assicurare. Mentre «aiutare» comporta un sostegno attivo, «assicurare» significa un aiuto passivo che è fornito solo se necessario. Ci si aiuta negli elementi dinamici con i compagni e ci si assicura nelle forme di piramide. Fondamentalmente, si tratta di imparare i gesti e le tecniche per aiutare e assicurare in ogni figura esercitata..

Regole per aiutare e assicurare

- Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare).
- Chi aiuta e assicura si trova fisicamente vicino alla persona che esegue (non avvicinare troppo il centro di gravità!).
- Chi aiuta ha una posizione stabile.
- Mentre si aiuta, afferrare il compagno prima ancora che inizi il movimento.
- Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe.
- Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente.
- Le prese sono applicate vicino all'addome.
- Le due mani di chi aiuta non possono trovarsi su una sola articolazione né afferrare un'articolazione.
- Si sostiene tenendo i glutei e le spalle, non l'osso sacro.
- Concludere l'aiuto solo quando anche il movimento è terminato, ovvero fino a una posizione in piedi sicura del ginnasta.
- Accordarsi precedentemente su quali segnali usare.
- Togliere gioielli e orologi e legare i capelli.

Introduzione precisa

In funzione dell'elemento acrobatico, il docente deve fornire istruzioni precise per chi aiuta e assicura. Inoltre, occorre esercitarsi nelle prese di aiuto. Poiché i momenti in cui si offre sostegno devono essere anticipati, in particolare per gli elementi dinamici occorre spiegare esattamente lo svolgimento dei movimenti e il modo in cui si aiuta.

Nelle forme statiche, gli allievi possono iniziare anche prima a lavorare individualmente. Ridurre gli aiuti e le prese per assicurare solo quando chi pratica ha raggiunto un automatismo nello svolgimento dei movimenti e un'eventuale caduta può essere gestita autonomamente in modo controllato.

Prese d'aiuto

Le prese di aiuto sono usate per sostenere, portare, tenere, spingere, tirare, fare pressione, fissare e condurre, e servono da perno e per girare. Gli allievi non solo devono conoscere ed essere in grado di applicare le prese per aiutare, ma anche sapere che funzione hanno affinché alla fine possano assicurare, sostenere o gestire i movimenti autonomamente.

Preso a pinza

La presa più importante e funzionale per aiutare (portare, condurre, girare) e assicurare (tenere qualcuno) è la presa a pinza. Una mano afferra da dietro, l'altra da davanti. La punta del pollice di una mano è rivolta verso la punta del pollice dell'altra mano. Lo stesso vale per le altre dita.



Preso a pinza



Preso a pinza al braccio



Preso a pinza alla coscia

Sistema di cerniera



In questa unità di insegnamento, si farà inoltre uso del sistema a cerniera per tenere, portare o afferrare. A tale fine, chi aiuta porta le braccia e i palmi delle mani verso l'alto e li intreccia come una cerniera, senza però toccare gli altri aiutanti. Grazie a questa presa, i bambini che aiutano sono maggiormente stimolati ad afferrare o a tenere un compagno che cade o che va portato rispetto alla presa in cui i due aiutanti sono uno di fronte all'altro e si tengono per gli avambracci. Infatti, con la presa del sistema a cerniera l'attenzione è portata sul compagno che cade. Nella presa degli avambracci, invece, l'attenzione è piuttosto incentrata sull'altro compagno che aiuta.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO