

Acrobatica di gruppo: Indicazioni per la sicurezza

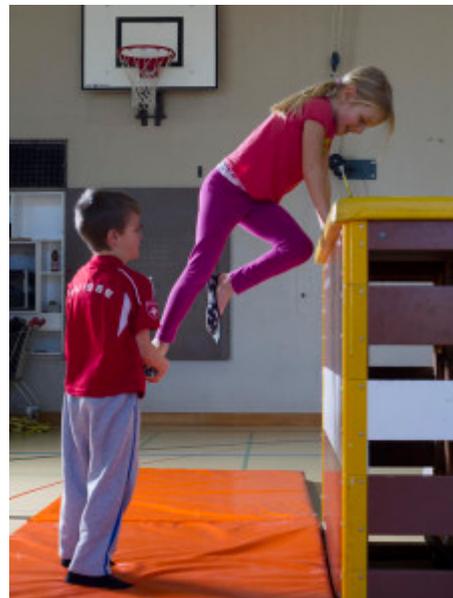
Praticando l'acrobatica di gruppo, occorre tenere conto di alcuni aspetti in materia di sicurezza. In questa panoramica sono evidenziati i punti più importanti da considerare durante ogni lezione.

Contesto

- Vestiti comodi e non scivolosi, pantaloni lunghi.
- Scarpe da ginnastica con soles morbide, calze o a piedi nudi.
- Tappetini fini in cui non si sprofonda.
- Spazio a sufficienza, privo di ostacoli.

Spiegazioni generali

- All'inizio, spiegare bene cos'è l'acrobatica per eliminare le eventuali paure e le incertezze.
- Iniziare in modo cauto e ludico. Ci si deve prima di tutto abituare al contatto fisico. Non iniziare con l'acrobatica di gruppo il primo giorno di scuola. È meglio se il gruppo si conosce già un po'.
- Svolgere un lavoro equilibrato nell'insieme, invertire i ruoli. Esperienze positive per tutti, imparare a bilanciare il corpo su altri compagni.
- Mostrare i risultati, presentare le figure svolte (la rappresentazione funziona meglio con i più giovani, i più grandi devono eventualmente superare il timore di una presentazione davanti agli altri).



Svolgimento delle lezioni e dell'allenamento

- All'inizio riscaldarsi bene e sciogliere il corpo.
- I bambini dal primo al quinto anno HarmoS possono alzare al massimo il 60 % del loro peso. In due è possibile portare un altro bambino senza problemi perché il peso è dimezzato. In generale, gli acrobati che si trovano sotto sono i più forti.
- Gli elementi acrobatici che comportano il carico (statico) del proprio peso e oltre, e gli elementi che caricano la spina dorsale (p. es. stare in piedi sulle spalle del compagno) sono da effettuare solo a partire dal 6° anno fino all'11° anno). Carichi di questo genere non devono essere tenuti per più di 3-5 secondi.
- Il bacino e le gambe possono essere caricati (in modo controllato) a tutti i livelli di età.
- Spesso la difficoltà maggiore durante le figure acrobatiche è la composizione e la scomposizione. Per entrambe le fasi occorre concentrazione e fluidità. È necessario evitare alte punte di forza come movimenti bruschi o pressione elevata improvvisa sulla colonna vertebrale causata da un salto dall'alto.
- Se uno dei partecipanti ha un dolore improvviso, gridare immediatamente «giù» per scomporre la figura.
- Svolgere gli elementi per i quali occorre la forza veloce all'inizio della lezione.
- La zona tra il bacino e le spalle è una zona tabù che non deve assolutamente subire carichi.
- Prima di eseguire qualsiasi figura acrobatica, occorre stabilire un ambiente calmo e

concentrato. Spiegare lo svolgimento esatto e definire chi dà gli ordini («e su», «e giù») e chi assume quale posizione.

- La tensione del corpo è una condizione fondamentale.
- Prestare attenzione alla postura corretta degli allievi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO