

Acrobatica di gruppo: Imparare dal e attraverso il movimento

L'acrobatica di gruppo costituisce un punto di collegamento con le discipline sportive classiche e offre possibilità pedagogiche multiple. Per i partecipanti non si tratta di competere gli uni con gli altri ma di gestire insieme delle sfide.

L'acrobatica di gruppo permette di sperimentare con i movimenti del proprio corpo. È così possibile fare nuove esperienze altrimenti difficilmente realizzabili nel quotidiano e da soli.

Il pericolo associato al concetto di acrobatica può essere ridimensionato eseguendo gli esercizi in comune ed aiutandosi a vicenda. In tale modo, è possibile minimizzare i rischi d'incidente e massimizzare le esperienze positive.

Per realizzare figure acrobatiche in gruppo non basta essere consapevoli del proprio corpo, ma bisogna anche instaurare un rapporto con i partner basato su sensibilità, rispetto e fiducia. Affinché le figure riescano, i partner devono capirsi sia a livello verbale sia non verbale. Nello svolgimento occorre soprattutto dimostrare competenza sociale, empatia, considerazione e cooperazione. Il contatto fisico che si crea durante l'esecuzione delle figure deve essere rispettoso e fiducioso.

Nell'allenamento, conviene esercitare le figure insieme ad altre persone. La fiducia in sé stessi e negli altri può essere rafforzata e così le paure possono essere eliminate. Tramite l'acrobatica di gruppo vengono sviluppati e favoriti vari aspetti nel settore sociale, fisico e psichico.



Aspetti sociali – Insieme invece di uno contro l'altro

Contatto fisico – rapporto con il corpo altrui: Il contatto fisico svolge un ruolo centrale per la riuscita delle figure. Gli allievi devono essere in grado di orientarsi al partner e imparare a rivolgere l'attenzione non solo su sé stessi ma anche verso l'esterno. Eseguendo le figure si tira, spinge, rilassa, tende, alza, porta e tiene. Gli allievi percepiscono gli altri e imparano a trattare la corporalità altrui con sensibilità, responsabilità e rispetto.

Fiducia: Nell'acrobatica di gruppo ci si aiuta, assicura, sostiene, porta, tira e spinge a vicenda. Ciò richiede una grande fiducia reciproca, un atteggiamento positivo, una predisposizione verso la collaborazione e la disponibilità all'aiuto. Questo tipo di responsabilità sociale implica anche una certa maturità sociale.

Cooperazione: Lo svolgimento di elementi acrobatici di gruppo presuppone una buona collaborazione tra partner. Ma non solo. Gli artisti interagiscono in modo produttivo, devono essere creativi e orientarsi alle azioni altrui. Devono inoltre essere in grado di adattare i propri movimenti di conseguenza. Il risultato è più di una semplice somma delle parti. La cooperazione è di fondamentale importanza per lo svolgimento di figure acrobatiche di gruppo.

Comunicazione: Nell'acrobatica di gruppo, le figure riescono solo se si collabora. Pertanto, occorre assolutamente accordarsi, cooperare, avvisare, incitare e motivarsi a vicenda. Inoltre, anche tra gli acrobati e gli

spettatori ha luogo un dialogo del movimento in quanto l'acrobatica è anche rappresentazione ed espressione corporea. L'acrobatica di gruppo è un campo ideale per esercitare le proprie capacità comunicative verbali e non verbali.

Senso di appartenenza: Grazie alla collaborazione e alla vicinanza sociale, gli allievi si conoscono meglio, superano la timidezza nei confronti dei compagni e hanno meno pregiudizi. Presentare al pubblico le figure acrobatiche eseguite in gruppo è un'esperienza di successo perché risveglia emozioni positive condivise e rafforza il senso di appartenenza. Aiutandosi e assicurandosi a vicenda, anche i soggetti emarginati e deboli possono essere integrati (Gerling, 2001).

Aspetti fisici – alla ricerca dell'equilibrio

Tensione e rilassamento: L'acrobatica viene anche descritta come un gioco tra tensione e rilassamento. Queste due fasi sono una condizione fondamentale affinché le figure riescano. Nell'acrobatica di gruppo, gli artisti apprendono a sentire la tensione e il rilassamento su sé stessi e sui loro partner e imparano l'influenza di queste due fasi sui movimenti. Gli acrobati imparano ad impiegare in modo funzionale tensione e rilassamento al fine di controllare la loro postura.

Capacità di differenziazione: La collaborazione con partner diversi richiede una buona capacità di differenziazione. Ogni persona è diversa. Per questo, i partner devono in un primo tempo conoscersi e adattarsi uno all'altro. Per esempio, occorre adeguare l'equilibrio e l'impiego della forza a ogni nuovo partner.

Equilibrio: L'acrobatica di gruppo è un gioco con l'equilibrio. Per eseguire le figure è necessaria la stabilità o il movimento controllato del corpo. L'equilibrio è un requisito importante nell'acrobatica di gruppo e può essere migliorato tramite l'allenamento delle figure.

Forza: Per tenere, sostenere, tirare, spingere o sollevare un partner occorre molta forza. Nell'acrobatica di gruppo, la forza è un presupposto fondamentale che deve essere allenata. Inoltre, bisogna anche avere riguardo per il partner. Oltre ad allenarla, si impara anche ad essere consapevoli dell'impatto della propria forza e a regolarla.

Aspetti psichici – Le esperienze positive rafforzano la fiducia in sé stessi

Consapevolezza del corpo: Mentre si sperimenta con i movimenti corporei, in genere, l'attenzione è rivolta verso l'interno. Affinché gli elementi acrobatici riescano, è molto importante che l'artista sappia cosa sta facendo. Nell'acrobatica di gruppo ci si deve continuamente chiedere: dove devo mettere i miei piedi? Qual è la posizione del mio corpo? Dove dovrei trovarmi ora? Con quanta forza devo usare i muscoli addominali? Dove sono le mie braccia? ecc. In tale modo, la consapevolezza corporea viene differenziata, le facoltà percettive migliorate e le esperienze motorie ampliate.

Attenzion: L'acrobatica di gruppo consiste nel mostrare figure relativamente spettacolari. La collaborazione e il fatto di cimentarsi in figure nuove richiede molta attenzione verso l'esterno e il partner, e concentrazione verso l'interno e il proprio corpo.

Autonomi: Nell'acrobatica di gruppo, già dai primi gradi scolastici, gli allievi possono svolgere piccoli compiti da aiutante. In tale modo sentono che vengono ritenuti capaci di una certa maturità e sono fieri di poter apportare il loro contributo personale al gruppo. Quando saranno più grandi, potranno montare gli attrezzi da soli, risolvere compiti in modo creativo, aiutarsi e correggersi a vicenda autonomamente.

Autovalutazione: Nella preparazione delle figure acrobatiche di gruppo, gli allievi devono parlare delle loro azioni motorie. Il fatto di aiutarsi reciprocamente, assicurarsi, discutere, correggersi a vicenda e ricevere dei feedback favorisce la riflessione su se stessi e sugli altri. Ciò promuove un'autovalutazione realistica.

Fiducia in sé stessi: Dopo aver eseguito una figura acrobatica, aumenta la convinzione di essere in grado di fare qualcosa. Ciò risveglia sentimenti positivi e rafforza la fiducia in sé stessi. Nell'acrobatica di gruppo, grazie all'aiuto reciproco, tutti gli allievi – alti o bassi, corpulenti o magri – possono realizzare figure di cui prima non sarebbero stati capaci, come, per esempio, un salto giro indietro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP