Acrobatica di gruppo III: Indicazioni per la sicurezza

Chi pratica l'acrobatica di gruppo deve tener conto di alcuni aspetti legati alla sicurezza. Segue un panoramica dei punti più importanti da considerare durante ogni lezione.

Contesto

- Vestiti comodi e antisdrucciolo, pantaloni lunghi.
- Scarpe da ginnastica con suole morbide, calze o a piedi nudi.
- Tappetini.
- Spazio a sufficienza, privo di ostacoli.

Spiegazioni generali

- All'inizio, spiegare bene che cos'è l'acrobatica per eliminare le eventuali paure o 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. Creare esperienze positive per tutti, imparare a bilanciare il corpo su altri compagni.
- Incoraggiare a 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 più piccoli 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. Prestare attenzione alla distribuzione corretta del carico.
- Gli elementi acrobatici che comportano il carico 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 5° anno di scolarizzazione. Carichi di questo genere non devono essere tenuti per più di 3-5 secondi. Evitare carichi impulsivi (non saltare per entrare o uscire dalle forme).
- Il punto precedente vale anche per i giovani del livello secondario.
- Il bacino e le gambe possono essere caricati senza problemi a tutte le 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 picchi di forza come movimenti bruschi o pressione elevata improvvisa sulla colonna vertebrale causata da un salto dall'alto.
- Se uno dei partecipanti sente 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 colonna vertebrale nella zona tra il bacino e le spalle nonché la nuca sono zone tabù che non devono assolutamente subire carichi. La testa può essere caricata solo per assicurare. Ovvero appoggiarvi sopra le mani quando la persona che assicura lo fa in modo consapevole. Durante la composizione e la scomposizione di piramidi nella posizione della panca prestare attenzione a non caricare l'articolazione del piede.
- Prima di eseguire qualsiasi figura acrobatica, occorre creare un ambiente calmo e richiedere concentrazione. Spiegare lo svolgimento esatto e definire chi impartisce gli ordini («e su», «e giù») e chi assume quale posizione.
- La tensione corporea è una condizione fondamentale.
- Prestare attenzione alla postura corretta degli allievi.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO