

Giochi di abilità: Sport stacking

Lo sport stacking s'impura facilmente. L'obiettivo è di riuscire a comporre e a scomporre una piramide di bicchieri di plastica nel minor tempo possibile, alternando mano destra e mano sinistra. Un'attività divertente per tutta la famiglia!

Oltre alla semplicità di esecuzione, lo sport stacking richiede l'uso di poco materiale. Basta infatti un semplice set di bicchieri per trascorrere dei momenti in allegria.

Le torri possono essere composte e scomposte sia a casa, su un tavolo o sul pavimento, sia a scuola su banchi, panchine (inginocchiandosi davanti), cassoni svedesi o supporti analoghi. In questo dossier presentiamo diversi modi di costruire una piramide di bicchieri.

Torre a tre elementi

È buona regola, iniziare dalle regole di base della torre a tre elementi e della disciplina del «3-3-3». L'esercizio consiste nel riuscire a comporre velocemente e senza commettere errori una struttura a tre piani.

- [Esercizio](#)

Torre a sei elementi

La torre a sei elementi rappresenta la prima difficoltà dello sport stacking. Durante la fase di composizione bisogna afferrare tre bicchieri con la mano destra e per riuscirci è necessario trattenere il bicchiere superiore con pollice, indice e medio, mentre gli altri due bicchieri rispettivamente con anulare e mignolo. Per poter disporre i bicchieri in modo corretto e senza perdite di tempo è necessario maneggiarli delicatamente (evitare di comprimerli).

- [Esercizio](#)

Torre in posizione d'appoggio

In questo esercizio bisogna comporre e scomporre una torre di bicchieri (numero di elementi a scelta) in una posizione assai esigente dal punto di vista fisico: in appoggio frontale!

- [Esercizio](#)

Spazio alla creatività

Esistono numerosi tipi di piramidi. Dopo essersi familiarizzati con quella a tre e a sei elementi si può provare a inventare delle composizioni. Non ci sono limiti, basta un po' di immaginazione!

- [Filmato: esempio 1](#)
- [Filmato: esempio 2](#)

Altre forme

- [Le nostre proposte](#)

Consigli pratici

- In questo gioco i risultati si ottengono solo con l'allenamento ma anche seguendo la metodologia giusta e alcuni consigli pratici.
- Definire la mano dominante (destrimani, mancini) ed iniziare sempre con questa. I destrimani compongono e scompongono le torri da sinistra verso destra, i mancini da destra verso sinistra!
- Impilare lentamente e in modo controllato (movimento circolare delle braccia). Il ritmo va aumentato progressivamente poiché solo chi riesce ad impilare i bicchieri senza commettere errori può essere definito «veloce».
- Afferrare i bicchieri con le dita lateralmente e non dall'alto, per evitare che intralcino i movimenti, e non comprimerli inutilmente.
- Disponendo i bicchieri molto vicini l'uno all'altro (non lasciando alcuno spazio) la torre si stabilizza automaticamente.
- Scomporre: non sollevare i bicchieri ma spingerli lateralmente e lasciarli cadere uno nell'altro.
- Nella posizione di partenza del «3-3-3» e «3-6-3», spingere leggermente in avanti la pila di bicchieri che si trova al centro (semicerchio) in modo tale da rendere la costruzione più ermetica.
- Ripetizioni e automatismi: provare, riprovare e riprovare ancora fino a quando non si riesce!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO