

# Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Martedì – Sport Stacking

Lo sport stacking s’impara 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!

## Consigli

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!

## La torre a tre elementi

«La torre a tre elementi» è la base dello sport stacking e riuscire a comporla senza commettere errori rappresenta una vera e propria sfida. La descrizione dei movimenti si rivolge ai destrimani.

**Comporre:** tre bicchieri sono impilati uno sull'altro. Come prima mossa afferrare contemporaneamente con la mano destra (mano dominante per i destrimani) il bicchiere che si trova in cima alla pila e con la sinistra il secondo bicchiere. Collocare il bicchiere che sta nella mano destra accanto al terzo bicchiere e posizionare il bicchiere della mano sinistra sugli altri due in modo tale da formare una piramide. «La torre a tre elementi » è terminata.

**Scomporre:** anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Utilizzando la mano destra spostare verso destra il bicchiere collocato più in alto impilandolo sul bicchiere sottostante. Con la mano sinistra, sollevare l'ultimo bicchiere e impilarlo sopra gli altri due.

---

## La torre a sei elementi

La disciplina del «3-6-3» prevede un impiego di dodici bicchieri in totale. Di seguito i passi necessari per imparare una nuova forma di base: «la torre a sei elementi». La descrizione dei movimenti si rivolge ai destrimani.

**Comporre:** sei bicchieri impilati uno sull'altro. Afferrare con la mano destra i primi tre bicchieri e con quella sinistra altri due. Collocare dapprima con la mano destra e poi con la sinistra (in modo alternato) un bicchiere ai lati dell'ultimo rimasto sul tavolo. Comporre in seguito il secondo piano della piramide collocando dapprima un bicchiere con la mano destra e poi un altro con la sinistra. Disporre l'ultimo bicchiere in cima alla piramide con la mano destra. «La torre a sei elementi » è terminata.

**Scomporre:** anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Spostare verso il basso e verso destra il bicchiere in cima alla piramide facendo così scivolare tre bicchieri uno nell'altro. Eseguire la stessa operazione verso sinistra utilizzando la mano sinistra. Con la mano destra impilare la pila di bicchieri che sta a destra sopra il bicchiere centrale, poi impilare su questa pila gli ultimi bicchieri utilizzando la mano sinistra.

---

## Posizione d'appoggio

Un esercizio durante il quale 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!

---

## 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!

## Maggiori informazioni

- [Altre forme di sport stacking](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**