

Acrobatica di gruppo III: Aiutare e assicurare

Aiutare e assicurare sono parte integrante dell'acrobatica di gruppo. Il tema è stato trattato in modo approfondito per il livello primario, per questo nel livello secondario dovrebbe essere scontato e acquisito da tutti i partecipanti.

Regole per aiutare e assicurare

- Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare).
- Chi aiuta e assicura si trova fisicamente vicino alla persona che esegue (non avvicinare troppo il centro di gravità!).
- Chi aiuta ha una posizione stabile.
- Mentre si aiuta, afferrare il compagno prima ancora che inizi il movimento.
- Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe.
- Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente.
- Le prese sono applicate vicino all'addome.
- Le due mani di chi aiuta non possono trovarsi su una sola articolazione né afferrare un'articolazione.
- Sostenere sui glutei e/o tra la nuca e l'articolazione della spalla, mai sulla colonna vertebrale.
- Concludere l'aiuto solo quando anche il movimento è terminato, ovvero fino a una posizione in piedi sicura.
- Accordarsi precedentemente su quali segnali usare.
- Togliere gioielli e orologi e legare i capelli.



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO