

Acrobatica di gruppo: Figure e attrezzi viventi

Molti associano la parola «acrobatica» a figure ginniche spettacolari e rischiose. Solo in pochi si azzarderebbero ad effettuare esercizi di questo genere da soli. In realtà, però, l'acrobatica permette a chiunque di vivere esperienze uniche.



In generale, l'acrobatica viene intesa come un'arte del movimento in cui si gioca con i gesti del corpo. Lo scopo dell'acrobatica è utilizzare il corpo per eseguire movimenti diversi da quelli svolti di consueto nella vita quotidiana al fine di mostrare figure insolite.

L'acrobatica può essere un mezzo per rappresentare qualcosa, esprimere sentimenti o per mettere alla prova le proprie capacità: cosa posso creare con il mio corpo? Gli spettatori guardano con ammirazione l'esecuzione di movimenti impressionanti, straordinari, sensazionali e, nel contempo, belli ed estetici.

Forme diverse

L'acrobatica può essere suddivisa in diverse forme: giocare con diversi attrezzi – per esempio funambolismo, giocoleria, usare il monociclo, ecc. – oppure giocare con i movimenti corporei quali la pantomima, le arti marziali, il breakdance, il parkour, ecc. Per eseguire le figure acrobatiche occorre allenare molto la sensibilità del proprio corpo e, in particolare, sviluppare la consapevolezza interna. Nelle figure di coppia o di gruppo si aggiunge un altro aspetto, ovvero l'attenzione portata verso l'esterno e i partner.

Un dialogo basato sul movimento

L'acrobatica di gruppo consiste nell'effettuare figure alle quali partecipano due o più persone. Si tratta di giocare con il proprio corpo e con quello degli altri: un gioco con attrezzi in carne ed ossa. L'acrobatica di gruppo può essere intesa come un «dialogo del movimento» (Schwarz, H.-H., 2001). Le figure di coppia o di gruppo permettono di eseguire degli esercizi spettacolari che non possono essere realizzati da soli.

Esercitarsi con classi di 1a fino alla 3a elementare

Nel nostro tema del mese presentiamo numerosi contenuti destinati alla scuola elementare. Qui trovate tutti gli esercizi.

Tema del mese

[Acrobatica di gruppo: Figure e attrezzi viventi](#) (pdf)

Articolo

- [Imparare dal e attraverso il movimento](#)

Aiuti

- [Le esigenze a seconda dei livelli](#)
- Gradi scolastici (pdf)
- [Indicazioni per la sicurezza](#)

Esercizi con video

- [Figure nella posizione panca](#)
- [Piramidi umane semplici](#)
- [Trasporto di un tronco d'albero](#)

Altri esercizi

- [Ralley](#)
- [Giocare a rincorrersi, «tirare la carota»](#)
- [Scommettiamo che...](#)
- [Millepiedi](#)
- [Muro cinese](#)
- [Anello sospeso](#)
- [Magnete](#)
- [Scuotere il melo](#)
- [Contrari](#)
- [Aeroplano](#)
- [Gemelli siamesi](#)
- [Figure geometriche e lettere](#)
- [Budino - tavoletta di cioccolato](#)
- [Test degli spaghetti](#)
- [Naso in avanti](#)
- [Figure di cera](#)
- [Burrone a V](#)
- [Una A capovolta](#)
- [Comporre piramidi umane](#)

Lezioni

- Cooperazione
- Tensione/Rilassamento
- Comporre piramidi umane I
- Comporre piramidi umane II
- Il Signore degli anelli

Test

- Magnetismo
- Attraversare il burrone a V
- Congelare



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP