

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 2

Artikel: Alla scoperta dell'acro bungee

Autor: Ettlin, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999737>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'acro bungee (che in italiano si potrebbe tradurre con "elastico acrobatico") è l'ultima novità giunta sul mercato proveniente, manco a dirlo, dagli Stati Uniti. Lo sportivo è fissato all'altezza delle anche con due elastici e sollevato fino al momento in cui si ritrova sospeso in

Alla scoperta dell'acro bungee

di Hans Ettlin

traduzione e adattamento di Ellade Corazza

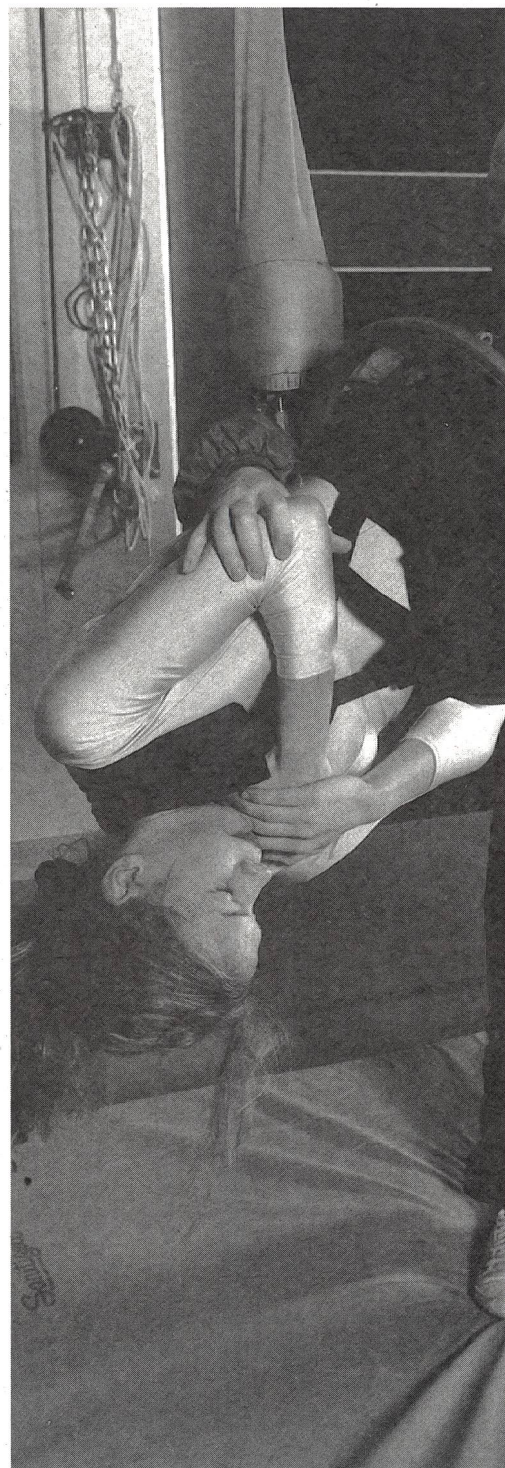
aria all'altezza desiderata. Come un yo-yo, sale e scende senza correre rischi; grazie al proprio peso e grazie all'elasticità delle corde può eseguire differenti salti come ad esempio degli avviticchiamenti, dei salti mortali.

E' incredibile constatare con quale intensità e quale piacere, la sperimentazione, l'apprendimento e l'assimilazione delle figure, anche se molto complesse, sia facile. In effetti, l'acro bungee ci ricorda il trampolino, con la differenza che qui lo

sportivo non rimbalza sulla tela tesa ma si muove verticalmente al rallentatore ed esegue delle figure senza apparentemente fornire alcuno sforzo. I giovani presenti quest'estate al

Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero hanno avuto la

possibilità di scoprire l'acro bungee, messo loro a disposizione sotto la stretta sorveglianza di Sonny Schönbächler, pluricampione svizzero di sci acrobatico. Affascinati da questo nuovo attrezzo, furono numerosi ad attendere pazientemente il loro turno prima di potere effettuare i loro primi salti mortali. Inoltre, la prospettiva di ricevere un distintivo per aver svolto un triplo salto mortale costituiva una motivazione in più. In Europa, l'acro bungee è riuscito a convincere anche i più scettici. Questo quanto afferma Sonny Schönbächler dopo avere montato la prima installazione fissa in palestra, al centro d'allenamento di ginnastica artistica di Kerns. In questa occasione, ha potuto osservare con grande soddisfazione che un attrezzo del genere nelle palestre già esistenti non pone alcun problema e non esige un particolare investimento finanziario. Sembra tra l'altro che negli Stati Uniti, l'acro bungee sia utilizzato in differenti discipline sportive quale attrezzo d'allenamento ausiliario.



Dal salto con l'elastico all'acro bungee?

L'acro bungee è una versione ridotta e "addomesticata" del salto con l'elastico? Non esattamente: la sua origine e la sua idea di base non hanno niente in comune con quest'ultimo, il quale ha come obiettivo primario la ricerca di sensazioni forti tramite un lancio nel vuoto partendo da un ponte o da una gru. Questi due attrezzi hanno però un punto in comune, visto che entrambi provengono dagli Stati Uniti. Frank Bare, un ex ginnasta e pluricampione del mondo di salto nello sci acrobatico, ha sviluppato questo attrezzo più per rispondere alle necessità dell'allenamento che per desiderio di inventare qualche cosa di inedito. Il suo obiettivo era infatti quello di sollecitare il meno possibile il dorso durante gli allenamenti e soprattutto di avere a disposizione un mezzo di allenamento non troppo pesante. Con l'acro bungee, non ha solo creato un attrezzo d'allenamento che corrispondeva esattamente ai suoi bisogni, ma ha anche offerto agli artisti uno strumento di allenamento con un grande avvenire. ■

