

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 3

Artikel: Una ginnastica acrobatica accessibile a tutti : giocare con l'equilibrio "acrobatico"

Autor: Schibler, Gabi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999418>

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: 30.04.2026

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

Una ginnastica acrobatica accessibile a tutti

Giocare con l'equilibrio «acrobatico»

di Gabi Schibler

traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

La parola acrobazia ci fa subito venir in mente i salti mortali e gli avvistamenti che ben conosciamo dalla ginnastica artistica oppure alcune prestazioni mozzafiato degli artisti circensi. In questo articolo vi presentiamo un'altra forma di ginnastica acrobatica più accessibile anche allo sportivo comune ma non per questo meno spettacolare.

Acrobazie per tutti i gusti

La ginnastica acrobatica è una disciplina aperta a tutti. Giovani e meno giovani, alti e piccoli, pesanti e leggeri, ognuno può svolgere nella ginnastica acrobatica un ruolo confacente alle sue capacità. Ricercare l'equilibrio in forma ludica, tenere in equilibrio il proprio partner, sfidare la forza di gravità, costruire delle sculture e piramidi umane, confidare nell'aiuto e nella fiducia del partner sono delle esperienze molto divertenti e neanche così complicate. La ginnastica acrobatica ha molti aspetti positivi:

- stimola il senso del corpo e la collaborazione con il partner;
- migliora l'equilibrio e l'orientamento;
- elimina la paura se viene praticata con un allenamento adattato al proprio livello;
- permette di vivere delle esperienze di successo e di divertirsi;
- permette ad ognuno di trovare il suo ruolo ideale;
- propone degli esercizi di livello e difficoltà differenti.

La ginnastica acrobatica può essere praticata dagli sportivi di ogni disciplina e in diversi momenti dell'attività:

- all'inizio della lezione e dell'allenamento come riscaldamento oppure alla fine come forma di defaticamento originale;
- durante la parte principale della lezione e dell'allenamento come tema autonomo;
- nella fase di transizione del ciclo di preparazione.

Prerequisiti e primi passi

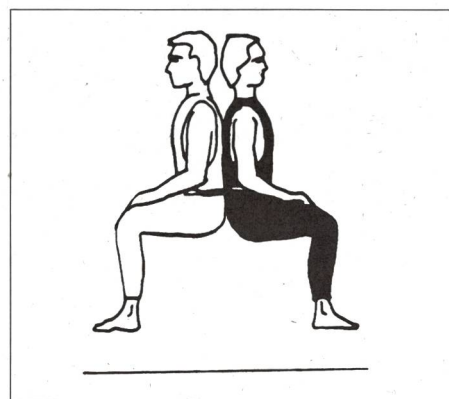
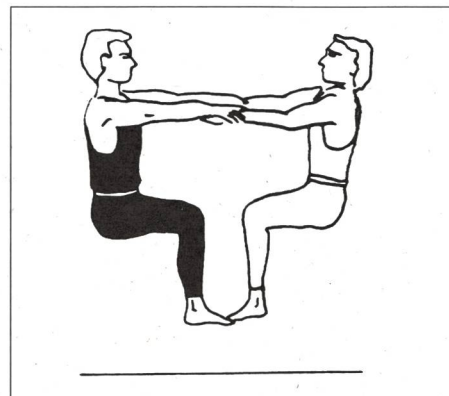
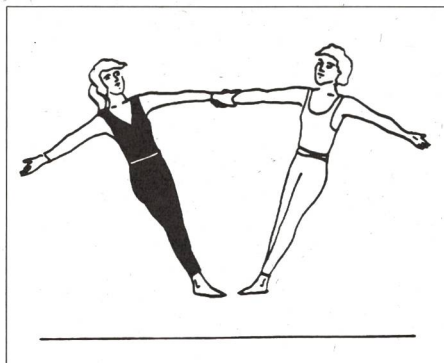
Una lezione di ginnastica acrobatica deve essere preceduta da un buon riscaldamento suddiviso nelle seguenti fasi:

1. Messa in moto generale: stimolazione della circolazione ed irrorazione sanguigna dei muscoli.
2. Esercizi di allungamento (stretching): allungamento della muscolatura come presupposto e preparazione agli esercizi successivi.
3. Esercizi di equilibrio e di tensione: preparazione di tutte le parti del corpo alle forme acrobatiche successive.

Le prime due fasi del riscaldamento non rappresentano più una novità. Qui di seguito invece descriviamo alcuni esercizi di preparazione da svolgere nella terza fase del riscaldamento.

Esercizi di equilibrio

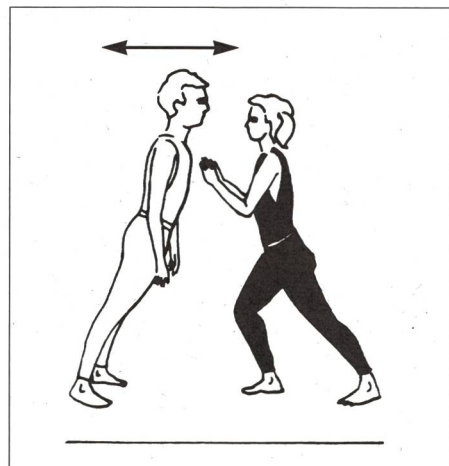
Attraverso degli esercizi con partner di facile esecuzione si possono migliorare il senso dell'equilibrio e la fiducia nel partner.



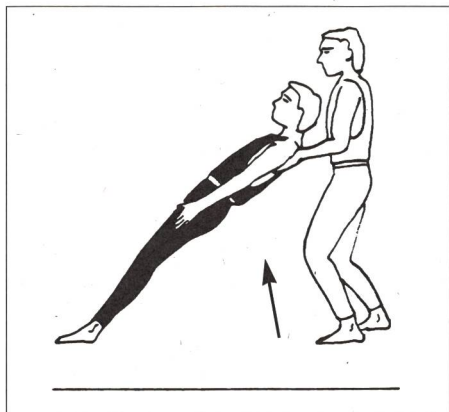
Esercizi di tensione

Non è per niente facile tendere il corpo come un asse. Gli esercizi seguenti contribuiscono a sviluppare la percezione della propria tensione corporea, mostrano come si «maneggiano» dei corpi estranei e come si può guadagnare la fiducia del partner.

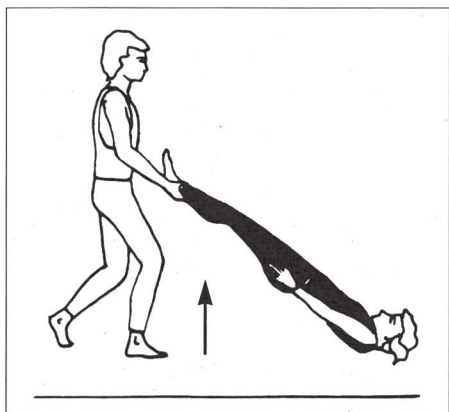
Lasciar cadere in avanti il partner e rimetterlo in posizione verticale. Varianti: a gruppi di tre, lasciar cadere in avanti e indietro.



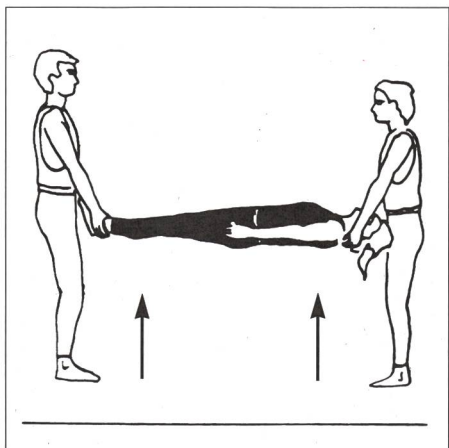
Sostenere il partner sotto la cintura scapolare e rimetterlo in posizione verticale.



Straiarsi al suolo, tendere il corpo e lasciarsi sollevare le gambe. Varianti: liberare una gamba. Girarsi sul ventre e mettersi in posizione di flessione sulle mani.



Sdraiarsi al suolo, tendere il corpo, porre le mani lungo il corpo e lasciarsi sollevare. Variante: coricarsi sul ventre.



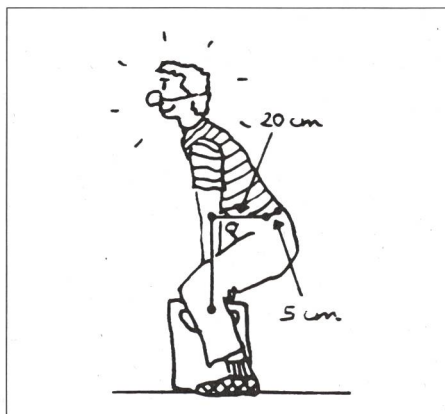
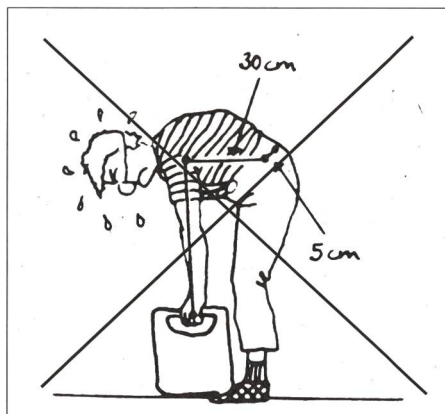
Sollevare e lasciarsi trasportare

Nella ginnastica acrobatica, il compito della persona che sorregge è importante almeno quanto quello della persona sorretta. Il primo deve sollevare e sorreggere in equilibrio il partner quando ha raggiunto la posizione finale. Per evitare carichi eccessivi così come i dolori e le lesioni che ne conseguono è necessario imparare la giusta tecnica di sollevamento e di trasporto. I due fattori essenziali sono la lunghezza del braccio di leva e la posizione della colonna vertebrale.

Come sollevare?

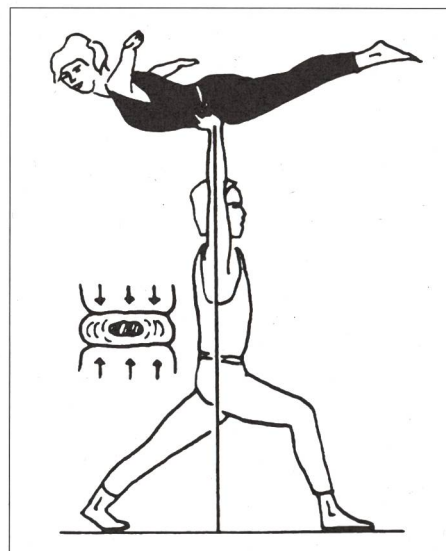
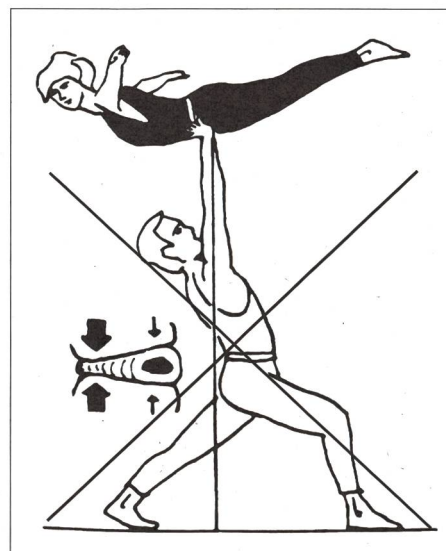
Più il peso è tenuto vicino al corpo, più piccolo è il braccio di leva e più limitato è il carico esercitato sulla colonna vertebrale.

Se la colonna vertebrale viene tenuta in posizione verticale, la pressione si distribuisce in modo uniforme sui dischi intervertebrali. Si può così evitare un sovraccarico eccessivo e non fisiologico dei dischi intervertebrali.



Come trasportare?

Anche in questo caso bisogna ripartire in modo omogeneo la pressione sulla colonna vertebrale. Bisogna evitare di flettere e piegare la colonna vertebrale. L'azione delle forze deve essere simmetrica e verticale.



Aiutare ed assicurare

La ginnastica acrobatica è uno sport di squadra. Aiutare ed essere aiutati è una cosa che va da sé. Pertanto, sin dall'inizio, ogni ginnasta deve essere cosciente dell'importanza dell'aiuto reciproco.

Ecco a questo proposito i punti che si dovrebbero rispettare:

- la persona che solleva, la persona

sorretta e la persona che aiuta formano un team che si prefigge di risolvere assieme un compito motorio;

- un aiuto efficace esige una comunicazione continua. I componenti del team devono discutere assieme il tipo, le variazioni e i limiti dell'aiuto;
- il pericolo di infortuni può essere limitato drasticamente se l'aiuto funziona impeccabilmente;
- farsi aiutare significa anche avere fiducia nelle conoscenze e nelle capacità del partner così come avvicinarsi ad un esercizio senza paura e con coraggio;
- inizialmente molti esercizi non si possono svolgere senza aiuto per mancanza di coordinazione, capacità di orientamento e sicurezza;
- la fiducia nel partner che aiuta può instaurarsi soltanto se egli conosce la forma acrobatica, i pericoli e le possibilità di aiuto;
- quando il ginnasta padroneggia la forma grezza dell'esercizio l'aiuto attivo può essere sostituito con un altro tipo di assistenza: colui che aiuta non guida il movimento in modo attivo, ma ne accompagna l'esecuzione tenendo le sue mani vicino al corpo del ginnasta che viene sorretto.

Come salire e scendere?

Le fasi più delicate di questa disciplina sono la fase in cui i ginnasti «salgono» nella posizione acrobatica e quella in cui ridiscendono. Per evitare incidenti è bene fare attenzione ai seguenti punti:

- **comunicazione:** la persona che sorregge e la persona sorretta formano un team e devono comunicare tra loro soprattutto durante le fasi di salita e discesa;
- **vicinanza all'asse corporeo:** la persona che viene sorretta si dispone vicino a colui che sorregge e sale in posizione passando il più possibile per la verticale. La testa viene mantenuta dritta e gli occhi fissano un punto preciso. In questo modo si può migliorare l'orientamento spaziale, l'equilibrio e il controllo della posizione;
- **trasposizione del peso:** la persona sorretta si mette lentamente in

posizione così da caricare il proprio peso progressivamente sulla persona che sorregge. Un impulso troppo violento non può essere sopportato dalla persona che sorregge;

- **ripartizione del peso:** la persona sorretta dovrebbe ripartire il suo peso su una superficie del corpo più grande possibile della persona che sorregge. Non bisogna assolutamente caricare direttamente la colonna lombare e le articolazioni;
- **tecnica di «discesa»:** è assolutamente vietato effettuare un movimento di discesa indietro al termine della forma acrobatica. Per evitare spiacevoli sorprese e infortuni bisogna fare dei movimenti lenti, controllati e diretti in avanti rispetto alla persona che sorregge;
- **tensione del corpo:** per poter ben bilanciare i movimenti, la persona che sorregge deve disporre di un buon tono muscolare. La persona sorretta deve estendere il bacino così da assicurare una stabilità ottimale. ■

Bibliografia:

Blume M.: Akrobatik, Training - Technik - Inszenierung. Meyer&Meyer Verlag 1992
 Huisman B. e G.: Akrobatik: Vom Anfänger zum Könnler. rororo Sport 1988

Le illustrazioni di questo articolo sono tratte dal già citato libro di Michael Blume.

