

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
<b>Herausgeber:</b>	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
<b>Band:</b>	6 (2004)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Arte in movimento
<b>Autor:</b>	Keim, Véronique / Battanta, Pamela
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001869">https://doi.org/10.5169/seals-1001869</a>

### 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:** 11.02.2026

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

# Arte in movime

Con l'acrobazia si possono sviluppare fattori come l'integrazione e il senso di collaborazione e responsabilità. Ogni allievo rappresenta un mattone della piramide, la cui assenza fisica o psicologica basta da sola a far crollare tutto!

Véronique Keim, Pamela Battanta

Disegni: Leo Kühne

L'acrobazia riesce ad affascinare i bambini e a suscitare interesse per la ginnastica anche nei più grandi. Tuttavia, l'aspetto ludico che caratterizza questa disciplina non deve assolutamente offuscare le esigenze che essa comporta. Chi sceglie di praticare l'acrobazia non solo s'impegna in un progetto comune di creazione e produzione, che spinge a riconoscere il proprio posto in seno al gruppo, ma s'investe anche sul piano fisico (forza, coordinazione) e mentale (fiducia nei propri mezzi e negli altri, gestione dei rischi...).

## Un progetto comune

Per raggiungere il risultato finale, ossia la presentazione di una figura piramidale, durante gli allenamenti gli allievi devono elaborare delle strategie d'azione collettive e definire dei metodi di aiuto reciproco. Solo in questo modo gli allievi capiranno velocemente l'importanza di ciascuno di loro nel mantenimento di un buon equilibrio generale. La distribuzione dei ruoli – ovvero la scelta di chi porta, chi volteggia e chi assicura – consente di trarre profitto dalle qualità di ogni individuo. Le figure acrobatiche non permettono a nessuno di nascondersi all'interno del gruppo, come a volte succede nei giochi collettivi, o di attirare l'attenzione su di sé. La chiave del successo di questa disciplina si chiama infatti gestione delle risorse individuali e collettive.

## Bibliografia:

- Blume, M.: *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen*. Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 1995. 158 Seiten.

## Non mi toccare!

In acrobazia, gli oggetti tradizionali che servono da appoggio sono sostituiti dai corpi, che interagiscono, si incastrano e si stengono. Oltre alla percezione visiva dei corpi, assumono un ruolo determinante anche l'aspetto tattile (pressione, calore, ecc.) e quello olfattivo (che a volte può creare qualche problema...). Questa particolarità, che non figura in nessun'altra attività fisica, esige un approccio pedagogico molto prudente. Il toccare ed essere toccati sono i primi ostacoli da superare, soprattutto quando si ha a che fare con degli adolescenti. L'introduzione all'attività riveste un'enorme importanza perché viene dedicato ampio spazio ai piccoli giochi di contatto e di fiducia (v. pagina di destra).

## Più fiducia, meno paura

«Il mio compagno è davvero in grado di sostenermi? Speriamo di non cadere.» Sono questi i dubbi e le riflessioni che possono insinuarsi nella mente dei neofiti. La buona riussita dell'acrobazia dipende essenzialmente dall'attenzione che una persona rivolge ai compagni rimanendo nel contempo concentrata sulla propria prestazione. Per costruire e rafforzare progressivamente la fiducia in sé stessi e nei partner, esistono delle figure di base assai spettacolari che permettono di ottenere molto presto dei risultati positivi. Quanto più alto è il livello di fiducia reciproca, tanto più aumenterà il campo d'azione e, rispettivamente, quanto più si è disposti ad assumere dei rischi, tanto meno grande sarà la paura.

## Anche le parole aiutano

L'acrobazia è un'attività che offre un ampio spazio di manovra individuale a chi la pratica, nonostante le direttive di sicurezza e le regole di base siano tassative e precise (v. riquadro). Alla base di questo progetto comune vi è senz'altro la comunicazione. Nella parte introduttiva si sceglie la forma della piramide, si distribuiscono i ruoli, si attribuisce il posto ad ognuno, si definiscono le varie strategie e si garantisce la sicurezza di tutti.

Durante l'esecuzione dell'esercizio, gli scambi verbali sono continui e servono soprattutto a correggere la posizione degli allievi ancora al suolo, dare consigli, direttive, feedback, oppure ad incoraggiare. I compagni, in particolar modo chi porta, devono segnalare immediatamente un punto doloroso, una posizione a loro avviso poco stabile e la loro incapacità a sostenere un peso troppo importante. Un dialogo costruttivo contribuisce a rafforzare la coesione di gruppo.

*Ringraziamo Pamela Battanta per la sua preziosa collaborazione. Docente di educazione fisica, membro della Compagnia Lynx (Bewegungstheater), lavora come indipendente nel settore multimediale. Indirizzo: pambattanta@dplanet.ch*

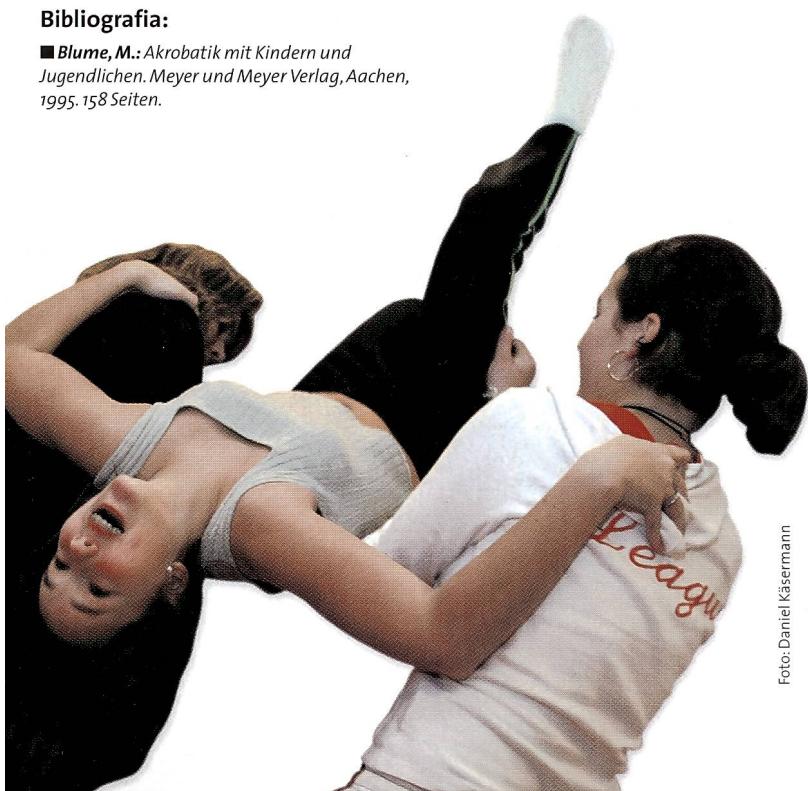


Foto: Daniel Kasermann

# nto

## Un passo dopo l'altro

Gli esercizi preparatori e i primi approcci sono tappe obbligatorie per garantire da un lato il successo dell'attività sul lungo termine e dall'altro l'incolmabilità degli acrobati. Tutte le tappe successive dipendono dalla riuscita di queste prime fasi, dopodiché via libera alle fantasie architettoniche e alle produzioni di gruppo.

### Consigli utili

- Salire e scendere lentamente. Se si scende saltando, si esercita una pressione molto forte sul portatore!
- Annunciare con largo anticipo che le forze vengono a mancare, perché anche per scendere ci vuole tempo.
- Prevedere una persona che aiuti anche per le figure più semplici, evitando così che l'allievo che si trova in alto cada rovinosamente sui compagni (l'aiutante può eventualmente salire su un cassone).
- Non sottovalutare mai le paure. Non obbligare un allievo ad eseguire un esercizio se non si sente sicuro.
- Esigere la massima concentrazione durante gli esercizi.
- Lavorare sempre con i tappeti.

### Esercizi preparatori

Il pacco ingombrante



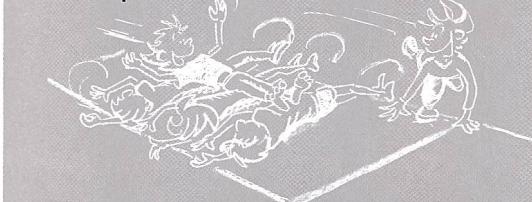
I granchi



Il serpente si morde la coda



Il nastro trasportatore



La stella



**Obiettivi:** entrare in contatto; sviluppare la fiducia reciproca; garantire una buona aderenza; scoprire e percepire il senso di gravità.

**Cosa?** A turno, spingere il compagno al di là di una linea. **Come?** Rispettare le zone d'appoggio «forti» (spalle, bacino). **Variante:** piccoli giochi di lotta. **Osservazione:** evitare di spingere i compagni fuori dai tappetini (rischioso per le caviglie).

**Cosa?** Spostarsi a due a due, schiena contro schiena e cambiare partner senza perdere l'equilibrio. **Come?** Assumere una posizione stabile e raggiungere un'altra coppia. A questo punto girare su sé stessi e formare una nuova coppia, senza cambiare posizione.

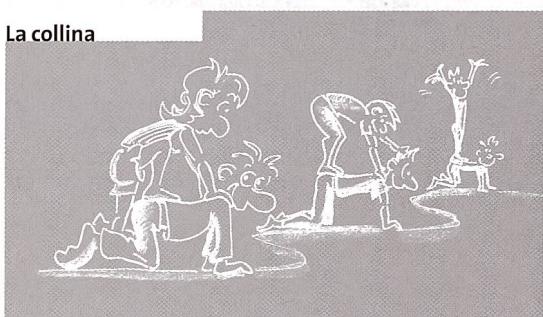
**Cosa?** Formare un cerchio «seduto». **Come?** Gli allievi (se possibile tutta la classe) formano un cerchio stando l'uno dietro l'altro. Al segnale, ognuno si siede lentamente sulle ginocchia del compagno che si trova alle sue spalle. Una volta raggiunto l'equilibrio, aprire le braccia. **Variante:** provare a camminare avanti e indietro al segnale del docente.

**Cosa?** Trasportare un tronco d'albero da un'estremità all'altra. **Come?** Da sei a otto allievi sdraiati l'uno accanto all'altro. Un allievo, il tronco d'albero, si sdrai sulla schiena sul «nastro trasportatore». Al segnale, i portatori girano su sé stessi a destra o a sinistra. Nel momento in cui un allievo si libera del peso del tronco si alza e raggiunge l'altra estremità del nastro trasportatore.

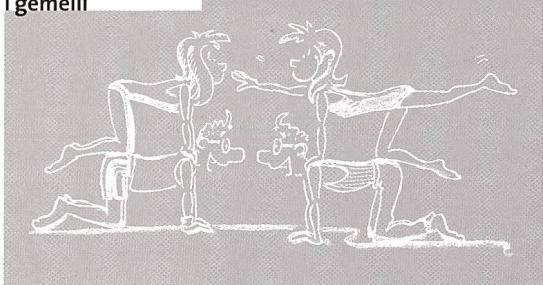
**Cosa?** Formare una stella tenendosi per mano. **Come?** Tutti gli allievi della classe formano un cerchio tenendosi per mano. Al segnale, la metà di loro (uno su due) sposta il peso del corpo verso l'interno del cerchio, l'altra metà invece verso l'esterno in modo da garantire un equilibrio globale. Ritornare alla posizione iniziale ed invertire i ruoli.

## Piramidi «bonzai»

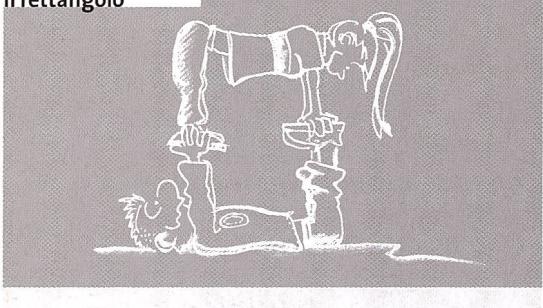
La collina



I gemelli



Il rettangolo



**Obiettivi:** Usare le giuste basi di appoggio; realizzare l'idea; esercitare l'arrampicata e la discesa rendendole lente e fluide; sperimentare le due posizioni.

**Cosa?** Scalare per la prima volta una vetta. **Come?** Il portatore (P) si mette carponi, le mani appoggiate sotto le spalle in posizione stabile. Il volteggiatore (V) appoggia dapprima le mani sulle spalle di P, poi con un piede dopo l'altro sale sul bacino del compagno. A questo punto si raddrizza e una volta raggiunto l'equilibrio cerca di sollevare una gamba. **Varianti:** **1.** V appoggia un piede sul bacino di P e l'altro sulla sua spalla. **2.** V sale su P dalla parte opposta, ossia appoggiando le ginocchia sulle spalle di P e le mani sul suo bacino. **3.** V fa la genuflessione.

**Cosa?** Portatore e volteggiatore riproducono la stessa figura. **Come?** Stessa posizione di partenza dell'esercizio 1. V appoggia le mani sulle spalle di P e le ginocchia sul bacino da una parte e dall'altra della colonna vertebrale. Una volta raggiunta la stabilità, P allunga contemporaneamente il braccio sinistro e la gamba destra. **Varianti:** **1.** V sale su P appoggiando le ginocchia sulle spalle e le mani sul bacino. **2.** V si sdraià (posizione dorsale) su P per riprodurre la figura in simmetria. **3.** P e V si mettono in posizione di appoggio dorsale.

**Cosa?** Portatore e volteggiatore formano un rettangolo aereo. **Come?** P è sdraiato sulla schiena con le mani aperte (palmi rivolti verso l'alto) all'altezza delle orecchie e con le gambe sollevate ad angolo retto. V appoggia i piedi sulle mani di P e le mani sui suoi piedi. Al segnale, V salta mentre P tende le braccia. Prevedere una persona che sostiene V nel caso in cui a P dovessero mancare le forze.

P = portatore  
V = volteggiatore

## Fondazioni solide

- Il bacino e le gambe sono i due punti d'appoggio forti. Attenzione! La colonna vertebrale deve essere solida e dritta (non a bananal) e le gambe divaricate (non a forma di X).
- Evitare assolutamente pesi sulle spalle superiori al peso del portatore.
- Il portatore deve allineare i segmenti: mani-spalle, piedi-ginocchia-anche.
- Segnalare subito i carichi che provocano dolore.



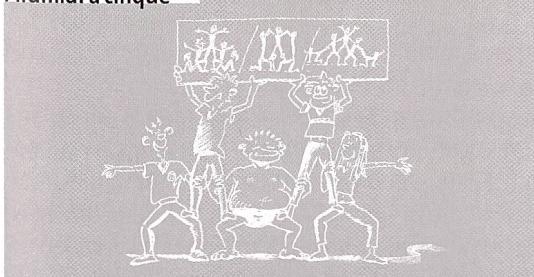


### Più in alto è, meglio è!

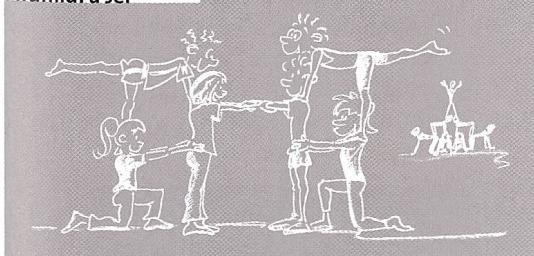
**Piramidi a quattro**



**Piramidi a cinque**



**Piramidi a sei**



**Oppure...**



**Obiettivi:** elaborare diverse figure sulla base degli elementi tecnici appresi; rispettare le regole di base per gli appoggi, per il fissaggio, l'arrampicata e la discesa; sviluppare la creatività e il senso dell'organizzazione; stimolare lo spirito di squadra.

Biking  
Cycling  
**Nordic** Running  
Walking



PEARL IZUMI

**exel**

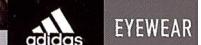


**PowerBar**  
Premium Sports Nutrition

Kastrol



VistaLite



Scopri nella brochure dell'estate 2004 i nuovi prodotti di Exel, Adidas Eyewear, Pearl Izumi, Rocky Mountain e molti altri ancora.

Se desidera riceverla gratuitamente ci invii per e-mail il suo indirizzo.  
Scriva a [chrissports@chrissports.ch](mailto:chrissports@chrissports.ch)  
oppure invii il tagliando a  
Chris Sports Systems, Lindauerstr. 25,  
8317 Tagelswangen.

Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

NPA/Località \_\_\_\_\_

[www.chrissports.ch](http://www.chrissports.ch)