

03 | 2017

Acrobatica di gruppo III

Tema del mese – Sommario

I giovani del livello secondario	2
Sfide e opportunità	3
Obiettivi pedagogici	4
Indicazioni per la sicurezza	6
Aiutare e assicurare	7
Sollevare portare e tenere	8

Parte pratica

• Per iniziare	10
• Acrobazie dinamiche	13
• Acrobazie statiche	17
• Forme creative e di presentazione	20
• Rituali conclusivi	21

Informazioni	22
--------------	----

Allegato (da fotocopiare)

- Acrobatica statica –
Sequenza metodologica:
«Stare in piedi sulle spalle»

Categorie

- Età: 11-15 anni
- Livello scolastico: secondario I
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



Con gli allievi del livello secondario è possibile effettuare molte evoluzioni di acrobatica di gruppo interessanti e stimolanti. Il presente tema del mese chiude la serie «Acrobatica di gruppo».

L'acrobatica di gruppo permette di sperimentare insieme usando i movimenti del corpo. Le figure sono preparate, svolte e presentate a coppie o in gruppo. L'acrobatica di gruppo offre l'opportunità unica di raccogliere esperienze fisiche che non rientrano nei movimenti quotidiani e che possono diventare spettacolari.

Una particolarità di questi movimenti, a cui occorre portare particolare attenzione nell'insegnamento, sono i contatti fisici mirati e utili allo scopo finale. Per ottenere esperienze di successo, è fondamentale essere in grado di collaborare in modo funzionale con altre persone, in quanto coppia o gruppo. Fintanto che gli aspetti legati alla sicurezza ([v. pag. 6](#)) sono rispettati, non vi sono limiti per creare e provare nuove forme.

Insegnamento adeguato ai livelli e all'età

Questo tema del mese presenta idee per insegnare l'acrobatica di gruppo per il livello secondario. Prima di iniziare a mostrare e spiegare gli esercizi, occorre in particolare prendersi del tempo per osservare il gruppo e le sue particolarità affinché l'insegnamento diventi un'esperienza positiva.

Nella raccolta di esercizi, sono prima presentati esercizi e forme di gioco che richiedono la collaborazione tra gli allievi aiutandoli così ad abituarsi al contatto fisico. Segue una scelta di figure di acrobatica di gruppo dinamiche e statiche da provare e sperimentare.

Alla fine sono presentati compiti aperti che offrono spazio per rappresentazioni e creatività. Per alcuni esercizi, su www.mobilesport.ch sono disponibili dei filmati. Per la figura «Stare in piedi sulle spalle» è proposta una sequenza metodologica che mostra tappa per tappa come arrivare alla forma finale e che permette a tutti gli allievi di fare esperienze positive. Si trova alla fine del documento e le pagine possono essere fotocopiate per usarle durante la lezione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

I giovani del livello secondario

Gli allievi del livello secondario sono nella fase della pubertà, in cui, in relativamente poco tempo, avvengono importanti cambiamenti fisici e psichici. Siccome il corpo cambia, cambiano anche i rapporti di leva. Non solo il corpo ha un altro aspetto, anche le sensazioni fisiche sono diverse.

A questa età, diversi influssi ormonali influenzano lo stato emotivo. Gli adolescenti, si sentono a volte sopraffatti da questi cambiamenti e a volte possono sentirsi insicuri perché spesso non sanno bene come gestire la situazione. In questa fase non sono rari momenti di vergogna, mancanza di autostima, malumore, leggere depressioni e crisi di rabbia.

Inoltre può succedere che sia le ragazze che i ragazzi manifestino dei comportamenti di ruolo spinti all'eccesso. I ragazzi dimostrano atteggiamenti tipicamente da «macho», spesso legati alla tendenza ad assumersi rischi elevati. Si fanno coinvolgere in lotte di potere, sono molto competitivi e sembrano voler costantemente dimostrare la loro virilità. Le ragazze, invece, si concentrano maggiormente sulla loro apparenza: la bellezza, essere vestite alla moda e l'aspetto fisico diventano elementi sempre più importanti.

L'importanza del gruppo

Nella società, i giovani nella fase della pubertà si fanno notare perché provocano ma anche perché si rinchiodano in se stessi. L'appartenenza a un gruppo è importante sia per le ragazze che per i ragazzi. La paura di non essere accettati dagli altri svolge un ruolo fondamentale e per compensare questo timore, spesso fingono di essere molto calmi e minimizzano le inibizioni. Si tratta però di segnali che mostrano la volontà di essere riconosciuti e rispettati dal gruppo.

Nonostante a quest'età le ragazze siano interessate all'altro sesso, esse respingono i ragazzi e si comportano spesso in modo sprezzante nei loro confronti. Le insicurezze e le paure sono mascherate con il rifiuto.

Durante la fase della pubertà, i giovani sembrano spesso altezzosi e arroganti, mentre in realtà sono molto fragili. Dalle persone che rappresentano l'autorità cercano spesso riconoscimento, sostegno e orientamento. All'interno dei gruppi di coetanei e persone con gli stessi interessi (peer-group) sono invece alla ricerca di senso di appartenenza e affinità. Il loro desiderio è di distanziarsi dal mondo degli adulti per riuscire a trovare la loro autonomia.

Sfide e opportunità

Nell'insegnamento dell'acrobatica di gruppo è richiesta molta comprensione e molto tatto. Le seguenti riflessioni possono aiutare i docenti nella preparazione delle lezioni.

Da una parte, l'acrobatica di gruppo offre agli allievi del livello secondario momenti per vivere esperienze arricchenti e svariate sfide, legate all'inevitabile contatto fisico anche tra diversi sessi e alla collaborazione con i compagni. D'altro canto, però, presenta anche tante potenziali situazioni di conflitto.

Pertanto, una lezione basata sull'acrobatica di gruppo richiede una dose maggiore di tatto rispetto all'insegnamento di altre forme di movimento. L'apporto del docente e l'impostazione della lezione sono spesso decisivi per ottenere dei buoni risultati sul piano dell'acrobatica di gruppo. Come detto, il docente deve conoscere molto bene il livello di sviluppo degli allievi, dar prova di tatto (anche relativo ai sessi) con ogni singolo allievo e con tutta la classe e deve essere in grado di gestire il tutto con sensibilità.

Cosa si può imparare

Nell'acrobatica di gruppo, per gli allievi del livello secondario, sono importanti soprattutto i seguenti punti:

- riuscire a collaborare, anche con il sesso opposto;
- avere riguardo per gli altri;
- conoscere le proprie forze e le proprie debolezze;
- imparare ad accettare il proprio corpo;
- valutare le proprie capacità e abilità in modo realistico;
- sperimentare con il corpo, il suo peso e le forze;
- prendersi cura del proprio corpo: postura corretta, tenere e portare in modo corretto;
- presentare agli altri quello che si sa fare;
- trattare gli altri con rispetto.

Link

→ [Altri documenti sull'insegnamento coeducativo nell'acrobatica di gruppo](#)

Per l'allestimento di una lezione di acrobatica di gruppo destinata al livello secondario, raccomandiamo di tenere in considerazione i seguenti punti:

Panoramica dei consigli didattici:

- Superare la paura di toccarsi, abituarsi al contatto fisico: forme di gioco con contatto fisico, tempo per esercitarsi nell'aiutare e assicurare.
- Formare gruppi misti: creare tempo e spazio per conoscere le capacità personali di ogni allievo tramite forme di gioco con contatto fisico ed esercitandosi nelle figure acrobatiche senza stabilire prima i ruoli e i compiti.
- Cambiare costantemente i gruppi per impiegare le capacità eterogenee degli allievi in modo mirato. Presentare ripetutamente le figure e poi discutere delle regole di sicurezza e di presentazione, nonché della distribuzione dei ruoli.

Obiettivi pedagogici

Le lezioni di acrobatica di gruppo permettono di raggiungere diversi obiettivi, competenze e prospettive pedagogiche.

L'insegnamento dell'acrobatica di gruppo può completare i seguenti obiettivi del mandato di formazione (piano di formazione):

- Partecipazione alla cultura sportiva.
- Gli allievi migliorano la percezione del loro corpo e sviluppano una gestione consapevole di loro stessi e degli altri.
- Il movimento in gruppo sostiene la partecipazione attiva alla comunità scolastica e promuove la convivenza.
- Tramite forme di movimento si creano legami tra i bambini e i giovani. Lavorando insieme e uno contro l'altro si accumulano esperienze motorie, emotive e sociali. L'educazione fisica fornisce un contributo fondamentale nella promozione di competenze extradisciplinari tramite l'elaborazione e la riflessione di queste esperienze. Nell'acrobatica di gruppo, si tratta soprattutto di competenze sociali:
 - Capacità di cooperazione, per esempio svolgere in gruppo dei compiti basati sull'organizzazione.
 - Capacità di gestire conflitti, per esempio cercando delle soluzioni durante situazioni conflittuali.
 - Gestione della varietà, per esempio svolgendo forme di movimento e di espressione altrui e procedendo a degli scambi di idee in questo ambito.

L'insegnamento dell'acrobatica di gruppo permette l'attuazione delle seguenti prospettive pedagogiche:

- **Insieme:** il movimento e lo sport si fondano principalmente sul concetto di condivisione in gruppo. In tale contesto si tratta dunque di sviluppare un comportamento cooperativo e di vivere la comunità come un sostegno.
- **Espressione:** conoscere le possibilità di espressione del corpo e usarla per realizzare i movimenti.
- **Impressione:** rendere possibili esperienze di movimento ed esperienze fisiche per promuovere una capacità di percezione ampia e multiforme.
- **Osare:** vivere lo stimolo di nuove situazioni di cui non si conosce l'esito e provare a gestirle al meglio.



Nell'acrobatica di gruppo possono essere prese in considerazione le seguenti competenze (v. [Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese](#)).

11.2.4. Processi chiave

I processi chiave indispensabili per gli apprendimenti dell'allievo in educazione fisica sono raffigurati nella tabella seguente:

Figura 32
Modello di competenza per la motricità

			1° - 2° - 3° ciclo				
			Processi chiave				
			Comprendere le consegne e/o la situazione problema	Definire le operazioni motorie per risolvere il compito motorio	Attuare le operazioni motorie per risolvere il compito motorio	Svolgere un'autovalutazione sull'efficacia del proprio operato	Regolare le proprie operazioni motorie per trovare soluzioni più efficaci
Ambiti di competenza	Psicomotorio	Situazioni psico-motorie che favoriscono lo sviluppo degli automatismi motori	Manifestazioni di competenza				
	Sociomotorio con Partner	Situazioni socio-motorie che favoriscono lo sviluppo della collaborazione tra due o più Partner					
	Sociomotorio con Avversari	Situazioni sociomotorie che favoriscono lo sviluppo dell'opposizione tra due o più Avversari					
	Sociomotorio con Partner e Avversari	Situazioni sociomotorie che favoriscono lo sviluppo della collaborazione tra due o più Partner e simultaneamente dell'opposizione tra due o più Avversari					
	Con incertezza legata all'ambiente fisico	Situazioni motorie che favoriscono lo sviluppo della presa d'informazioni, della loro elaborazione e infine della loro anticipazione per dare risposte motorie efficaci					

Indicazioni per la sicurezza

Chi pratica l'acrobatica di gruppo deve tener conto di alcuni aspetti legati alla sicurezza. Segue un panoramica dei punti più importanti da considerare durante ogni lezione.

Contesto

- Vestiti comodi e antisdrucciolo, pantaloni lunghi.
- Scarpe da ginnastica con suole morbide, calze o a piedi nudi.
- Tappetini.
- Spazio a sufficienza, privo di ostacoli.

Spiegazioni generali

- All'inizio, spiegare bene che cos'è l'acrobatica per eliminare le eventuali paure o le incertezze.
- Iniziare in modo cauto e ludico. Ci si deve prima di tutto abituare al contatto fisico. Non iniziare con l'acrobatica di gruppo il primo giorno di scuola. È meglio se il gruppo si conosce già un po'.
- Svolgere un lavoro equilibrato nell'insieme, invertire i ruoli. Creare esperienze positive per tutti, imparare a bilanciare il corpo su altri compagni.
- Incoraggiare a mostrare i risultati, presentare le figure svolte (la rappresentazione funziona meglio con i più giovani, i più grandi devono eventualmente superare il timore di una presentazione davanti agli altri).

Svolgimento delle lezioni e dell'allenamento

- All'inizio riscaldarsi bene e sciogliere il corpo.
- I bambini più piccoli possono alzare al massimo il 60% del loro peso. In due è possibile portare un altro bambino senza problemi perché il peso è dimezzato. In generale, gli acrobati che si trovano sotto sono i più forti. Prestare attenzione alla distribuzione corretta del carico.
- Gli elementi acrobatici che comportano il carico del proprio peso e oltre, e gli elementi che caricano la spina dorsale (p. es. stare in piedi sulle spalle del compagno) sono da effettuare solo a partire dal 5° anno di scolarizzazione. Carichi di questo genere non devono essere tenuti per più di 3-5 secondi. Evitare carichi impulsivi (non saltare per entrare o uscire dalle forme).
- Il punto precedente vale anche per i giovani del livello secondario.
- Il bacino e le gambe possono essere caricati senza problemi a tutte le età.
- Spesso la difficoltà maggiore durante le figure acrobatiche è la composizione e la scomposizione. Per entrambe le fasi occorre concentrazione e fluidità. È necessario evitare picchi di forza come movimenti bruschi o pressione elevata improvvisa sulla colonna vertebrale causata da un salto dall'alto.
- Se uno dei partecipanti sente un dolore improvviso, gridare immediatamente «giù» per scomporre la figura.
- Svolgere gli elementi per i quali occorre la forza veloce all'inizio della lezione.
- La colonna vertebrale nella zona tra il bacino e le spalle nonché la nuca sono zone tabù che non devono assolutamente subire carichi. La testa può essere caricata solo per assicurare. Ovvero appoggiarvi sopra le mani quando la persona che assicura lo fa in modo consapevole. Durante la composizione e la scomposizione di piramidi nella posizione della panca prestare attenzione a non caricare l'articolazione del piede.
- Prima di eseguire qualsiasi figura acrobatica, occorre creare un ambiente calmo e richiedere concentrazione. Spiegare lo svolgimento esatto e definire chi impartisce gli ordini («e su», «e giù») e chi assume quale posizione.
- La tensione corporea è una condizione fondamentale.
- Prestare attenzione alla postura corretta degli allievi.

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.

Sollevare, portare e tenere

Non è così facile definire in modo semplice quale sia la postura corretta da mantenere. In funzione della figura, la postura cambia. Per questo non si possono fornire indicazioni generali. Gli insegnanti trovano utili consigli in questo capitolo.

Nell'acrobatica, la postura è soprattutto importante quando si solleva e si porta. Quando la postura è corretta, gli arti del corpo sono allineati in modo tale da distribuire il carico principalmente sullo scheletro. Se la postura non è corretta, muscoli, legamenti e cartilagini articolari devono assumersi una parte del carico. Questa sollecitazione può portare a lesioni. Una postura sbagliata, inoltre, rende più difficile l'esecuzione di elementi acrobatici in gruppo. Per ogni elemento acrobatico, occorre trovare la postura più indicata.

Per il livello secondario, è buona regola dar prova di prudenza per sollevare, portare e tenere. Nell'esecuzione di elementi di acrobatica di gruppo (dinamici e statici) le articolazioni sono sottoposte a un carico importante. Occorre portare particolare attenzione ai punti più deboli, ovvero i polsi e la colonna vertebrale. Il peso da tenere è distribuito meglio su tutta la colonna vertebrale se la schiena è estesa (e se necessario le ginocchia piegate).

Sollevare correttamente

Più il corpo è vicino al peso da tenere, meno il carico sulla colonna vertebrale è importante.

Sulla prima immagine si vede una persona che solleva correttamente con la schiena eretta.

Il peso da tenere è distribuito meglio su tutta la colonna vertebrale se la schiena è estesa (e se necessario le ginocchia piegate). Se si carica la schiena mentre è curva, possono crearsi punti di forza in zone precise che potrebbero compromettere le vertebre o i dischi intervertebrali.

Portare correttamente

Anche per portare pesi occorre prestare attenzione alla distribuzione regolare della pressione sulla colonna vertebrale. Bisogna evitare di spostarsi eccessivamente in avanti, indietro e di lato sotto carico.

Sostenere correttamente

Eseguendo degli esercizi con sostegno in cui i polsi sono troppo piegati, vi è il rischio che le ossa dei polsi si spostino oppure di sovraccaricare legamenti e tendini.

Per evitarlo, gli esercizi devono essere limitati in modo preciso nella durata e nel carico (non ripetere sempre lo stesso esercizio di sostegno).

Può inoltre essere utile rafforzare i muscoli degli avambracci e delle mani e si possono usare delle fasce elastiche per proteggere i polsi.



Sollevamento corretto



Sollevamento scorretto

Postura corretta nella posizione in piedi

Posizione dei piedi: i piedi sono alla larghezza dei fianchi rivolti leggermente all'esterno (a V). Portare bene il peso sul tallone e sull'articolazione basale dell'alluce, le ginocchia sono morbide.

Inclinare il bacino indietro: allungare gli ischi, il pube e il coccige verso i talloni.

Estendere la colonna vertebrale: allungare in verticale vertebra per vertebra. Il punto più alto del cranio si allontana dal pube e dal coccige.

Testa alta: allungare il punto più alto della testa verso l'alto come se fosse tirato da un sottile filo immaginario. La testa fluttua leggera sopra l'ultima vertebra cervicale.

Posizione del bacino: la punta del coccige e del pube sono su una linea orizzontale; la punta del pube e la spina iliaca anteriore su una linea verticale.

Attivare il pavimento pelvico: tirare leggermente l'ombelico verso lo sterno, tirare internamente gli ischi uno verso l'altro.

Spalle rilasciate: allargare gentilmente le clavicole, ruotare le spalle verso l'esterno e rilasciarle verso il basso, le braccia restano rilassate.

Pensare in verticale: dalla pianta dei piedi fino alla punta più alta della testa, tendere in verticale e poi rilassare.

Osservazione: se la postura è corretta, una colonna vertebrale sana sopporta senza rischi i carichi degli esercizi presentati.

Per iniziare

I seguenti giochi ed esercizi, ideali per riscaldare e mobilitzare, preparano gli allievi ai carichi. I partecipanti si allenano inoltre al contatto fisico, si preparano ad affrontare dinamiche di gruppo, cooperazione, reazione, timing e lavorano sulla tensione corporea.

Acchiappino nell'angolo

Formare gruppi di quattro persone. Tre allievi si tengono per mano e formano un triangolo. La quarta persona ha il ruolo del cacciatore e si trova all'esterno del triangolo. Definire chi deve essere acchiappato (allievo A) dal cacciatore (allievo B) tramite un contatto. A è protetto dagli attacchi di B dagli altri due compagni. I due protettori si muovono e si spostano agilmente per coprire A. Se B riesce a toccare A con una mano, A diventa il cacciatore.

Non sono permessi altri contatti fisici per acchiappare.



Acchiappino con sacco in spalla

Da uno a tre allievi sono i cacciatori, riconoscibile grazie a un nastro. I cacciatori cercano di acchiappare gli altri allievi presenti in palestra. Se ci riescono, consegnano loro il nastro. Le prede possono proteggersi dai cacciatori salendo sulla schiena di un compagno. Quando si porta qualcuno sulla schiena non si può essere attaccati. Dopo ogni attacco del cacciatore, le prede devono cercare un nuovo compagno da portare o da utilizzare come portatore.

Materiale: nastri colorati



Il nodo umano

Un gruppo di almeno sei persone è in piedi in cerchio con lo sguardo verso il centro. Ciascuno di loro prende con la mano destra la mano destra di un compagno. Non è permesso prendere la mano del vicino diretto.

Poi ripetere la stessa operazione con la mano sinistra. Alla fine tutti tengono due mani e formano un grande nodo. Ora si tratta di sciogliere il nodo scavalcando, passando sotto i compagni, girandosi su se stessi, ecc.

Il nodo è sciolto non appena tutti sono di nuovo in piedi uno accanto all'altro in cerchio. È però anche possibile che non si riesca a sciogliere il nodo. Pertanto, si raccomanda di dare un tempo limite, per esempio 4 minuti al massimo.



Salta dentro, salta fuori

Gli allievi formano un cerchio e si tengono per mano. Il docente dà un segnale («salta dentro», «salta fuori», «salta a destra» oppure «salta a sinistra»). Tutti ripetono il segnale in coro e poi lo eseguono.

Per il secondo giro, il docente dà di nuovo il segnale, i partecipanti ripetono in coro ma poi eseguono il contrario. Per esempio: il docente dice «salta a destra», gli allievi ripetono «salta a destra» ma poi saltano a sinistra.



Trasporto delle banane

Formare due squadre. Ogni gruppo si mette in fila. Ogni persona del gruppo si distende per terra e con le gambe tese tocca le spalle dell'allievo precedente. La prima persona della fila, che ha le gambe libere, prende una banana (in alternativa softball o simile) con i piedi e la trasporta sopra la propria testa all'indietro fino all'allievo seguente. La banana deve essere trasportata in questo modo fino all'ultimo allievo senza farla cadere a terra. Quale dei gruppi riesce a trasportare la banana più velocemente?

Materiale: banane (softball o simile)



Piccoli giochi con i tappetini

Queste forme di gioco sono ideali se svolte su tappetini leggeri e stabili da 7 centimetri.

In piedi

Tenere il tappetino in equilibrio sulle mani fare un giro su se stessi oppure percorrere una distanza a corsa.

Più facile

- Tappetino in orizzontale

Più difficile

- Tappetino in verticale

Lanciarsi il tappetino e riceverlo in modo controllato (nella posizione verticale).

Da sdraiati

Girare il tappetino sulle mani e/o i piedi. Chi riesce a girarsi su se stesso una o più volte senza che il tappetino cada per terra?

Più facile

- Un tappetino per due allievi.

Materiale: tappetini



Grandi giochi sul tappetone

In piedi (min. 8 allievi)

Sollevare insieme il tappetone e portarlo con le mani. Lasciare andare il tappetone a un segnale definito in precedenza (discutere nel gruppo: chi dà il segnale, che tipo di segnale). L'obiettivo è far cadere il tappetone orizzontalmente a terra (non devono essere gli angoli per primi a toccare il pavimento).

Più difficile

- La stessa cosa, ma con un allievo in piedi sul tappetone. Prima di provare questa variante, occorre riuscire a svolgere correttamente l'esercizio precedente. L'esercizio può anche essere eseguito davanti alla spalliera, in questo modo l'allievo può salire sopra il tappetone passando dalla spalliera. La persona sul tappetone deve restare in piedi e attutire l'atterraggio piegando bene le ginocchia. Attenzione: non restare seduti o sdraiati sul tappetone.

Da sdraiati

- Disporre il tappetone sui piedi o sulle mani degli allievi che sono distesi per terra sulla schiena. Gli allievi cercano di far girare il tappetone in cerchio una volta senza farlo cadere.

Materiale: tappetone



Direzione lavori

Formare dei gruppi da 3 a 5 allievi. Il capomastro (docente) dà agli allievi diverse indicazioni per costruire un edificio umano. Gli allievi cercano di costruire l'edificio rispettando le direttive. Quale dei gruppi termina la propria opera per primo?

Esempi:

- Vorrei una costruzione in cui solo 3 mani e 2 piedi toccano il suolo.
- Solo 2 persone possono toccare il suolo.
- ... 1 schiena, 2 piedi, 2 mani.
- ... 4 mani, 4 ginocchia.
- ... ecc.



Twister

Si gioca con un disco che indica la combinazione di una parte del corpo (mano sinistra o destra oppure piede sinistro o destro) con il colore su un campo a punti. Disporre i pad (o i nastri colorati) per colore in fila uno accanto all'altro e numerarli da 1 a 6.

Ogni allievo tira il dado per colore e numero per ciascuna mano e ciascun piede. In questo modo, viene definito dove la rispettiva parte del corpo deve essere posizionata. Due allievi non possono usare contemporaneamente lo stesso punto sul campo da gioco. Lo scopo del gioco è non cadere per primi.

Osservazione: il gioco Twister è disponibile in commercio e permette di gestire in modo ludico la coordinazione, la tensione corporea e il contatto fisico. Il gioco può però anche essere svolto con il materiale disponibile in palestra.

Materiale: 6 pad o nastri di 4 colori diversi, dadi colorati, dadi numerici.



Forte come una roccia

L'allievo A è in piedi come una roccia (teso e stabile) e l'allievo B scuote le parti del corpo di A (braccia, gambe, spalle, ecc.).



Acrobazie dinamiche

Le seguenti forme acrobatiche (a coppie) sono eseguite in una sequenza di movimenti che risulta particolarmente interessante. Per questo motivo, è importante che lo svolgimento fluido dei movimenti sia sempre garantito.

Rotolare in avanti

A è seduto a gambe divaricate per terra e tende le braccia in modo stabile verso il soffitto. B è in piedi dietro di lui e tiene le mani di A con presa sui polsi. B salta superando A senza lasciare la presa. A aiuta B sostenendolo saldamente. B rotola in avanti e tira A in alto. Poi tocca ad A saltare, e così via.

Osservazione: per creare uno svolgimento fluido dei movimenti, la persona che salta deve atterrare vicino alla persona seduta e la persona seduta deve già iniziare ad alzarsi non appena i piedi di chi salta toccano il suolo.



Scimmietta

L'allievo A si allaccia al busto di B (in orizzontale) cingendo le gambe dietro la sua schiena. B afferra A sotto il fianco e lo tira il più possibile in alto verso il petto. Quando la figura è abbastanza stabile, B può girarsi una volta lungo l'asse longitudinale. Se riesce a farlo, B può lentamente inclinarsi di lato e portare A con i piedi per terra. A questo punto, A può a sua volta sollevare B nella sua stessa posizione iniziale. In seguito, A e B si alternano nella posizione della scimmietta.



Ruota doppia

A fa una mezza ruota fino alla verticale appoggiando le spalle sulle cosce di B, con la schiena rivolta verso l'addome di B. B piega leggermente le ginocchia e cinge bene A con entrambe le braccia attorno all'addome. A cinge con le braccia le cosce di B. Se funziona, B può inclinarsi di lato e portare A in piedi, poi A solleva B che esegue lo stesso tipo di ruota di A e via dicendo.

Osservazione: si raccomanda di prevedere una terza persona (C) che assicura stando in piedi dietro la schiena di B sostenendolo per le scapole in caso che uno dei due perda l'equilibrio.



Salto mortale con sostegno

A, B e C sono in piedi in fila uno accanto all'altro (spalla contro spalla). B è nel mezzo e mette le sue mani sulle spalle di A e C. I gomiti puntano verso il suolo. A e C cingono con le braccia la zona lombare di B.

B fa il test di sospensione sollevando le gambe e piegando le ginocchia. A e C devono essere abbastanza stabili da poter tenere B per diversi secondi in aria. Ora tutti e tre sono pronti per il salto mortale indietro di B.

B piega lentamente le gambe e ne usa una per prendere lo slancio, un po' come si fa con la capovolta alla sbarra. A e C sostengono la rotazione indietro di B spingendolo nella zona lombare verso il soffitto. B atterra sui piedi.

Osservazione: idealmente, A e C mantengono le mani sulla schiena di B, fintanto che B ha raggiunto la posizione verticale.

Esercizio preparatorio: è possibile esercitare il movimento di rotazione sugli anelli. Invece di avere due aiutanti, l'allievo afferra due anelli all'altezza delle spalle e cerca di svolgere il salto mortale indietro partendo dalla posizione in sospensione rovesciata.



Più difficile

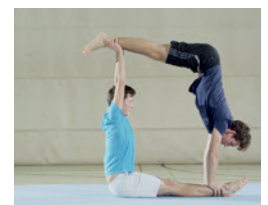
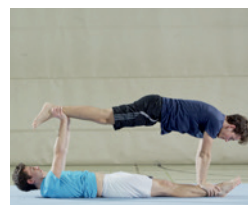
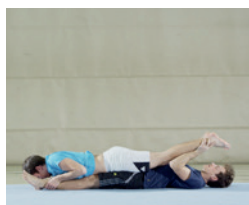
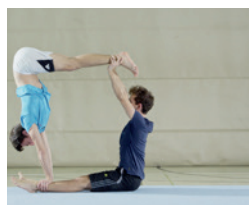
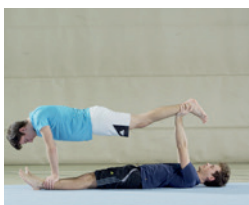
- **Salto mortale in fila:** un numero dispari di allievi sono in piedi uno accanto all'altro spalla contro spalla. Numerare gli allievi con 1 e 2. A un segnale prestabilito e provato in precedenza, tutti i numeri pari eseguono il salto mortale indietro descritto sopra. Gli aiutanti sostengono una persona alla loro destra e alla loro sinistra.



- **Salto mortale in cerchio:** gli allievi formano un cerchio. Attenzione: il cerchio non può essere troppo piccolo. Le gambe devono avere tutto lo spazio necessario per prendere lo slancio. Prima di fare il salto mortale, mettersi d'accordo sul segnale ed eseguire l'esercizio come test.



Quadrato – con rotazione di lato



A è disteso per terra con le braccia tese verso il soffitto. B mette le sue caviglie nelle mani di A e afferra le caviglie di A, mantenendo pure le braccia tese. Al segnale, A solleva il busto e si siede mentre B, nello stesso momento, porta il bacino verso l'alto. Entrambi gli allievi formano un angolo retto con il bacino. Si possono invertire i ruoli (B sotto e A sopra), tornando nella posizione di partenza con una rotazione di lato.



Oscillare per portarsi in piedi



A è disteso sulla schiena per terra. B e C sono in piedi di lato e afferrano ciascuno un polso con la presa del polso e una caviglia dall'interno. Alzano così B dal suolo e iniziano a farlo oscillare leggermente.



Al segnale predefinito, i piedi di A sono portati fin sopra la testa e lasciati andare. Le mani non sono mai lasciate finché A si trova di nuovo con i piedi a terra! A può incrementare il movimento rotatorio assumendo la posizione raggruppata.

Osservazione: la rotazione non deve essere accelerata dai compagni che portano A.

Variante

Dislocazione all'indietro come agli anelli: A è disteso sulla schiena per terra nella posizione sospensione rovesciata. B e C sono in piedi uno di fronte all'altro ai lati di A. B e C cingono ciascuno un braccio di A con la presa del polso. Alzano A da terra e iniziano a farlo oscillare. Al segnale concordato, per esempio contare fino a tre, A esce in avanti o esegue la dislocazione all'indietro.

Salto mortale con rincorsa

Tre allievi sono in piedi uno accanto all'altro. L'allievo al centro tende le braccia, gli allievi esterni afferrano con una mano la parte anteriore delle spalle dell'allievo che sta al centro e con l'altra mano il suo braccio. L'allievo al centro inclina il busto verso il basso e solleva una gamba dopo l'altra verso l'alto finché atterra di nuovo in piedi. Gli aiuti facilitano il movimento sostenendo le spalle e tirando sulla parte superiore del braccio.



Flic flac



Due persone si portano schiena contro schiena. A afferra i polsi di B e piega le ginocchia in modo da avere le braccia tese e da trovarsi con i suoi glutei sotto quelli di B. Tendere le braccia per l'attività di leva seguente.



A si inclina in avanti con la schiena stabile, spinge i glutei verso l'alto e porta B sulla propria schiena e da qui con le mani a terra nella verticale. B atterra autonomamente dalla verticale in piedi.

Salto mortale trattenuto



Due persone si portano schiena contro schiena. A afferra i polsi di B e piega le ginocchia in modo da trovarsi con i suoi glutei sotto i glutei di B. A tira B sopra la sua schiena e blocca la posizione per un attimo prima del contatto con il suolo. B si chiude nella posizione raggruppata rotolando sulla schiena di A e poi atterra direttamente in piedi.



Capovolta con slancio



A si porta nella verticale sulle mani in modo da essere a testa in giù gambe contro schiena con B. B cinge la parte inferiore delle gambe di A e piega le ginocchia in modo da portare i glutei idealmente all'altezza delle scapole di A e da avere le braccia tese. A cerca di mantenere la tensione nella posizione ad arco e B si inclina in avanti con la schiena stabile, spinge il sedere in alto e porta A in piedi. **Attenzione:** B tiene la schiena dritta mentre si inclina.



Più difficile

- Questa capovolta funziona anche senza tirare A per le gambe. B deve inoltre piegare le ginocchia il più possibile con la schiena arrotondata affinché le anche siano all'altezza delle spalle di A (che è nella verticale). A fa un ponte sopra B che sostiene il movimento di A alzando le anche.

Catena umana

La catena umana è un movimento infinito che richiede la partecipazione di almeno sei persone. La prima persona è in piedi con una gamba in avanti e tiene le mani di lato. Un'altra persona si allaccia con la presa del polso al suo fianco, in modo da guardare nell'altra direzione. I loro piedi si toccano nel passo con affondo.

Il peso è spostato nella direzione della prima persona. Altre persone si attaccano alla catena umana seguendo lo stesso principio. Si cerca sempre di spostare il peso affinché tutta la costruzione giri su sé stessa come una ruota. Chi si lascia cadere a terra a causa del movimento della ruota, si stacca e si riallaccia sull'altro lato.



Acrobazie statiche

Nei libri specializzati si trovano molte forme statiche di acrobazia. In questa sede riportiamo alcuni esercizi che gli allievi del livello secondario apprezzeranno molto.

Aeroplano



A è disteso sulla schiena e porta i piedi sul bacino di B, che è in piedi davanti ad A. B afferra le caviglie o le mani di A e cerca di distendersi in avanti, mantenendo una buona tensione corporea, mentre A piega le ginocchia.

Quando il peso di B è completamente sui piedi di A, A può iniziare a estendere le gambe e B assumere la posizione in equilibrio. A tiene con le mani le spalle di B.

Variante

- Indietro con i piedi sui glutei e assicurando le spalle.



Verticale sulle spalle

A è disteso per terra con le ginocchia piegate e tiene le braccia verso l'alto. B posiziona le spalle nelle mani di A e afferra le sue ginocchia.

Da questa posizione di partenza, B cerca di portare dapprima il bacino e poi le gambe sopra le spalle finché arriva nella verticale sulle spalle. Nella versione finale, le braccia di entrambi gli allievi devono essere tese.



Torre di assi

Una persona si porta nella posizione di appoggio frontale in avanti. L'allievo seguente afferra le caviglie e porta i piedi sulle spalle della persona sotto. Una terza persona si posiziona sulla seconda seguendo lo stesso schema. Chi riesce a creare una torre di tre persone?



Candela a coppie

Due persone sono distese sulla schiena con i glutei vicini in modo tale i piedi si tocchino (sollevati da terra) e che possano prendersi per mano. Cercano di spingere contemporaneamente i piedi verso l'alto ed estendere le gambe.

Più difficile

- Eseguire l'esercizio solo con una gamba.



Verticale sulle mani a coppie

Due allievi sono nella posizione carponi con i piedi che si toccano. Portare prima una gamba verso l'alto contemporaneamente. Poi anche l'altra gamba verso il soffitto (sempre contemporaneamente). Per non cadere in avanti, i due allievi portano il peso leggermente verso i piedi.

Più difficile

- Una volta che si trovano nella posizione finale, entrambi gli allievi portano una gamba verso l'alto staccandosi dal compagno.

Osservazione: questo elemento richiede molta forza addominale. È possibile aiutare i due acrobati sostenendoli all'altezza del bacino.



Cammello

Due allievi sono in ginocchio per terra uno dietro l'altro. Un terzo compagno afferra le spalle della persona che lo precede e appoggia le ginocchia sulle spalle di quella che gli sta dietro. I tre si trovano così in una posizione a panca. I due allievi sotto cercano di alzarsi in piedi contemporaneamente. Una quarta persona assicura oppure aiuta sostenendo il bacino.



Ponte sospeso

A tiene B sotto le spalle. B porta le gambe sopra le spalle di C che afferra a sua volta le caviglie di B. La persona seguente D si adagia sulle caviglie di B e porta le gambe sopra le spalle di E. In questo modo tutti i partecipanti possono essere collegati in una catena o un ponte sospeso.

Osservazione: tenere i piedi nella posizione a martello (attiva).



Verticale sulle anche

A si porta nella posizione del cavaliere (gambe divaricate, ginocchia piegate verso l'esterno). B è in piedi dietro ad A, porta un piede sulla parte superiore di una delle cosce, si appoggia alle spalle per tirarsi su e poi porta anche l'altro piede su A. Mentre è in piedi, B porta le ginocchia tese sulle scapole di A, alza il busto e tende le braccia di lato. A appoggia le spalle contro le ginocchia di B e tiene anch'esso le braccia tese di lato.

Variante

Piramide di classe nella posizione del cavaliere: tutta la classe forma un cerchio e agli allievi sono attribuiti i numeri 1 e 2. Tutti i numeri 1 sono sotto in piedi, mentre i numeri 2 sono posizionati in piedi dietro ai numeri 1. A un segnale prestabilito, tutti i numeri 2 salgono con i piedi sulle anche dei numeri 1. Sia gli allievi del cerchio inferiore che quelli del cerchio superiore possono sostenersi ai compagni di destra e sinistra incrociando le braccia.



Piramide in cerchio

Tre allievi sono in piedi e formano un quadrato. Con le gambe divaricate piegano il busto in avanti, tendono le braccia e appoggiano le mani sulle spalle dei vicini per stabilizzarsi. Per far salire sopra di loro gli altri tre allievi piegano le ginocchia. I tre allievi che stanno sopra si tengono per mano, creando così una piramide stabile a forma di croce.

Osservazione: questo tipo di piramide è stabile in tutte le direzioni. Tuttavia, occorre prevedere l'intervento di altri compagni per assicurarla.



Piramide a croce

Per un gruppo di 4 allievi: due si trovano uno di fronte all'altro in posizione carponi, gli altri due sono in piedi inclinati in avanti e appoggiano le mani sulle spalle dei primi due. Per un gruppo di 6 allievi: altre due persone stanno in piedi sui bacini delle persone che si trovano nella posizione a quattro zampe. Si piegano in avanti e si appoggiano alle spalle delle persone della fila di centro.

Gruppo di 8 persone: ecc.

Osservazione: la piramide a croce è stabile in tutte le direzioni, tuttavia, occorre prevedere altri compagni per assicurarla.



La sfida della sedia

Quattro persone sono sedute formando un piccolo quadrato su uno sgabello (parte superiore e inferiore di un cassone) in modo che ciascuno possa appoggiare la schiena sulla coscia della persona vicina. Una quinta persona cerca di togliere gli sgabelli (i cassoni), in modo che gli allievi debbano tenere il quadrato senza sostegno.

Più difficile

- Correre in questa posizione.

Materiale: parti di cassone



«Stare in piedi sulle spalle»

A sale direttamente sulle spalle di B passando dalle sue anche. B lascia andare una mano e la porta sul polpaccio di A. Poi fa lo stesso con l'altra mano. Dopo aver tenuto la posizione, i compagni si danno di nuovo le mani, una dopo l'altra. L'elemento è completo e concluso solo con un'uscita sicura in avanti.

Osservazioni:

- Esercitarsi prima in condizioni sicure (pila di tappetini alta dietro e pila più bassa davanti) finché si riesce a creare abbastanza stabilità.
- La sequenza metodologica [«Stare in piedi sulle spalle»](#) è spiegata nell'allegato di questo tema del mese.



Acrobatica statica

- [Sequenza metodologica «Stare in piedi sulle spalle»](#)

Forme creative e di presentazione

L'obiettivo delle forme creative e di presentazione è applicare elementi imparati in modo nuovo, variarli e anche creare nuove forme di acrobatica di gruppo personali. Si consiglia di presentare le forme creative davanti a un pubblico, per rendere l'esperienza un vero e proprio spettacolo.

Indovinare la storia

Formare dei gruppi di 4-8 allievi. Il docente comunica a ogni gruppo una favola che dovrebbero conoscere tutti. Ogni gruppo mantiene la sua favola segreta e non la condivide con gli altri gruppi.

Compito: ogni gruppo crea da 3 a 5 immagini statiche con il corpo che rappresentano una scena tipica della loro favola.

Presentazione: i gruppi, che rappresentano il pubblico, chiudono gli occhi finché il gruppo che fa la presentazione ha costruito la prima immagine. Il pubblico apre gli occhi, memorizza la scena e poi chiude di nuovo gli occhi. Il gruppo prepara l'immagine successiva, il pubblico apre gli occhi, ecc.

Dopo la terza (o quarta o quinta) immagine, il pubblico deve indovinare di che favola si tratta. Esempi: Raperonzolo, Biancaneve, Hänsel e Gretel, Cappuccetto rosso, ecc.



Ricreare la realtà

Il compito dei gruppi è di rappresentare oggetti con i loro corpi, per esempio una pianta, un albero, un animale, un camion, ecc. oppure gli elementi: acqua, fuoco, aria, terra. Gli altri devono indovinare che cosa viene rappresentato.

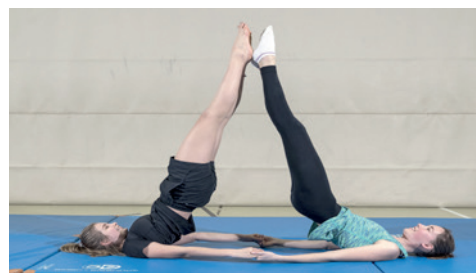


Poster di classe

Diversi allievi formano una cartolina usando i corpi, per esempio il Cervino, un'amaca tra due palme, la torre di Pisa, la Torre Eiffel, ecc.

Variante

- **Poster:** diverse immagini sono collegate per ottenere un poster. Ogni gruppo lancia il dado e gli viene assegnata un'immagine. Poi cerca di copiarla. Creare poster di classe in tempo reale.



It's showtime!

Formare gruppi di 4-6 allievi. Ogni gruppo si esibisce in una rappresentazione degli elementi di acrobatica di gruppo che ha imparato.

Compiti

- Collegare da 4 a 6 elementi di acrobatica di gruppo in modo da poterli costruire e smontare in un flusso di movimenti unico.
- Ogni allievo deve avere un compito preciso nell'elemento (può anche essere assicurare).
- Ogni allievo deve fare parte almeno 3 volte di un elemento.



Rituali conclusivi

Per chiudere una lezione o un modulo trasmettendo un senso di appartenenza a tutta la classe, è possibile usare questi semplici rituali o giochi che coinvolgono ogni allievo.

Sedersi in cerchio

Tutti i partecipanti sono in piedi in cerchio e si posizionano in modo tale da avere l'addome e le schiena solo a pochi centimetri dai vicini. Al segnale del docente, tutti cercano contemporaneamente di sedersi sulle ginocchia della persona dietro.

Più difficile

- Da seduti, muoversi compiendo piccoli passi in avanti.



Millepiedi

Tutti gli allievi sono seduti a gambe divaricate con le ginocchia piegate incastrate una nell'altra. Al segnale del docente, prendono un po' di slancio e fanno insieme una mezza torsione di lato.

Tutti si trovano ora con le mani per terra e le gambe sono sulla schiena dell'allievo dietro. Riuscirà tutta la classe a fare qualche passo da millepiedi?



Capo tribù

Tutti gli allievi sono seduti in cerchio, tranne una persona che è l'ospite e se ne sta in disparte con gli occhi chiusi. Gli allievi determinano segretamente chi è il capo tribù che indica i movimenti e che cambia movimento di tanto in tanto. Tutti imitano i gesti del capo tribù. L'ospite entra nel cerchio e cerca di capire chi è il capo tribù. Quando l'ospite scopre chi è il capo tribù, questo diventa l'ospite che deve indovinare a sua volta chi è il nuovo capo.



Cerchio di mani

Tutti gli allievi sono nella posizione carponi uno accanto all'altro in cerchio. Ciascuno alza la mano destra e la incrocia sopra la mano sinistra del vicino. Un allievo inizia il gioco colpendo con la mano due volte per terra. Questo significa che la prossima mano nel senso orario deve battere per terra. Con un doppio colpo si cambia direzione. Chi compie un errore deve togliere la mano dal gioco. Chi riesce a stare più a lungo nel gioco?



Informazioni

Bibliografia

- Blume, M. (2006). [Training, Technik, Inszenierung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2010). [Embodiment. Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen](#). Bern: Huber

Link e documenti da scaricare

- Tema del mese 01/2010: [Acrobatica di gruppo I \(livello elementare\)](#)
- Tema del mese 03/2016: [Acrobatica di gruppo II \(6°-8° anno di scolarizzazione\)](#)
- Tema del mese 10/2013: [Partner e attrezzi come aiuti](#)
- Tema del mese 08/2016: [Promozione delle ragazze nello sport](#)
- Articolo (in tedesco): [Pubertätsphase und typische Reaktionen](#)
- Sequenza metodologica: [«Stare in piedi sulle spalle» \(pdf\)](#)
- Playlist: [Acrobatica di gruppo sul canale video mobilesport](#)

Ringraziamo gli allievi del liceo Lebermatt della classe di Christine Zimmermann per la collaborazione durante le riprese fotografiche e i filmati destinati a illustrare il presente tema del mese.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori: Corinne Spichtig, docente Movimento e Sport, Alta scuola pedagogica Berna
Yann Krieger, docente di educazione fisica, incaricato di corsi ginnastica agli attrezzi all'Università di Berna

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti

Foto: Ueli Känzig, UFSP

Grafici: Yann Krieger

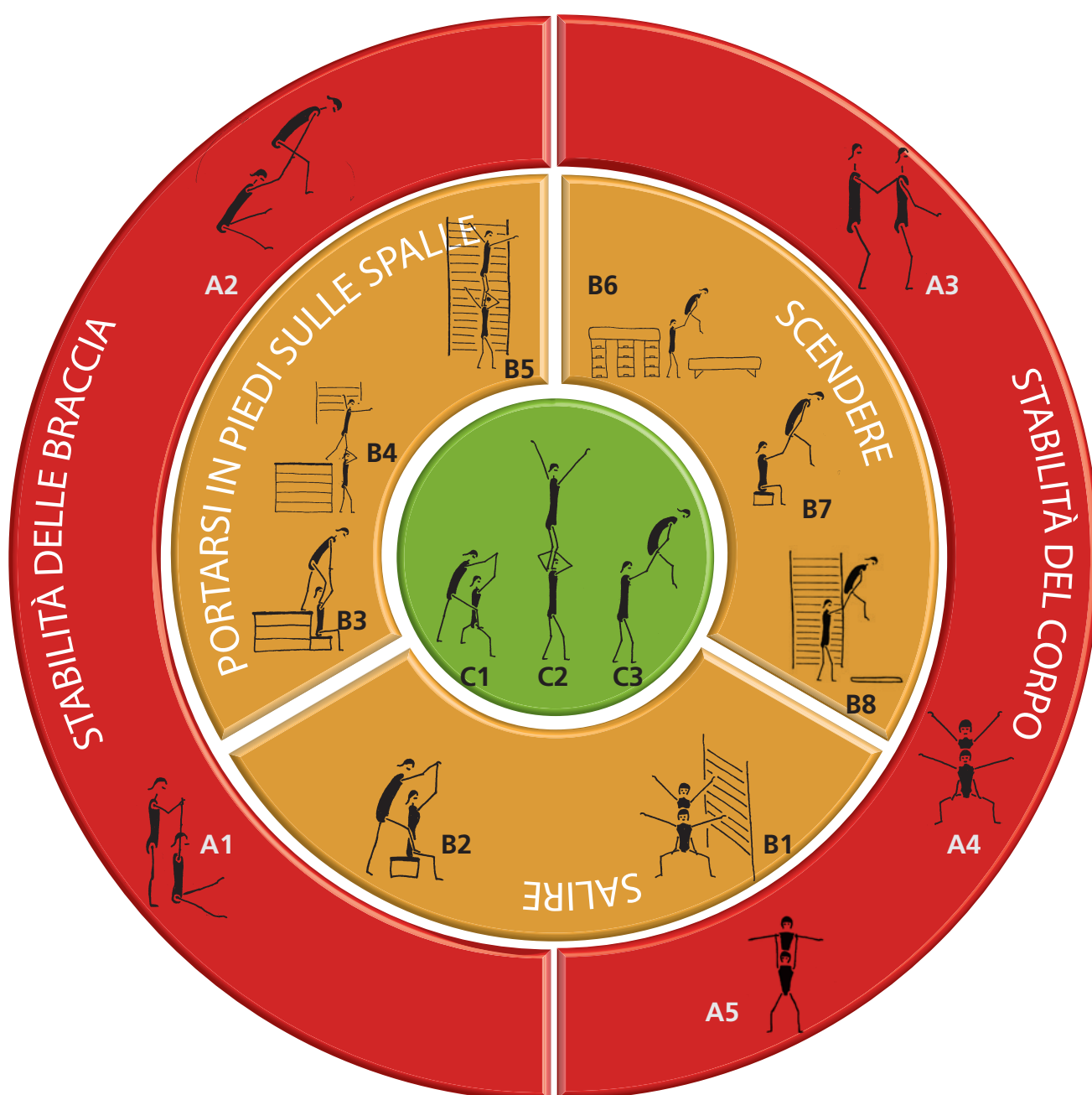
Filmati: René Hagi, UFSP

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP

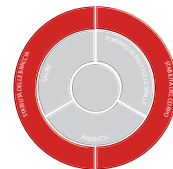
«Stare in piedi sulle spalle»

La seguente sequenza metodologica porta gli allievi passo per passo nella forma «stare in piedi sulle spalle».

Con diversi esercizi preparatori, si lavora sulla stabilità delle braccia e del corpo (insegnamento frontale). Gli allievi si allenano poi in un percorso a tappe che contiene gli esercizi per le tre parti «salire», «portarsi in piedi sulle spalle» e «scendere». Gli esercizi sono creati in modo tale che gli acrobati possano assicurarsi da soli e che non sia necessario l'aiuto di una terza persona. Il docente è presente per fornire consigli.



Esercizi preparatori per la stabilità



A1 stabilità delle braccia: A è seduto a gambe divaricate per terra con le braccia estese verso l'alto. B scuote le braccia ed esercita un po' di pressione sulle mani. A cerca di tenere la pressione mantenendo la stabilità meglio che può.



A2 muoversi rotolando: A è seduto a gambe divaricate per terra e tende le braccia in modo stabile verso il soffitto. B è in piedi dietro di lui e tiene le mani di A con la presa sui polsi. B salta oltre A senza lasciare la presa. A aiuta B sostenendolo bene. B rotola in avanti e tira A in alto. Ora tocca ad A saltare, e così via.



A3 forte come una roccia: A è in piedi a gambe divaricate con le ginocchia piegate. Le punte dei piedi guardano verso l'esterno, le braccia sono tese verso l'alto. B scuote le parti del corpo di A che cerca di restare teso, stabile senza muoversi.



A4 verticale sulle anche: B è in piedi dietro ad A, porta un piede sulla parte superiore di una delle cosce, si appoggia alle spalle per tirarsi su e poi porta anche l'altro piede su A. Mentre è in piedi, B porta le ginocchia tese sulle scapole di A, alza il busto ed estende le braccia di lato. A appoggia le spalle contro le ginocchia di B.



A5 incrocio: A e B sono in piedi nella posizione del cavaliere. A afferra B da sotto le ascelle e lo solleva verso l'alto con le braccia tese e la schiena eretta. B posiziona le sue braccia tese di lato, come una croce.



Esercizi preparatori per ogni tappa



Salire

Persona sotto

- Gambe leggermente divaricate e ginocchia piegate.
- Punte dei piedi e ginocchia sono leggermente rivolte verso l'esterno.
- Braccia, addome e gambe sono tese e stabili.

Persona sopra

- Sale lentamente, scende lentamente.
- Non fa movimenti bruschi.

B1 A è seduto su un cassone (alto due elementi) con le punte dei piedi e le ginocchia rivolte verso l'esterno e le braccia tese verso l'alto. B tiene le mani di A e porta prima un piede sul cassone o direttamente sulla coscia poi l'altro sulle spalle, come se stesse salendo le scale.



B2 come B4, ma invece del cassone, il piede è appoggiato sulla parte superiore della coscia. Eseguire questo esercizio accanto alla spalliera, così se gli acrobati perdono l'equilibrio si possono aggrappare ai pioli.





Portarsi in piedi sulle spalle

Persona sotto

- Tutto il corpo è, possibilmente, in tensione, stabile e ben ancorato al suolo.
- Presa dietro il ginocchio e sotto (polpaccio) della persona sopra.
- Durante la presa, il pollice si situa accanto alle altre dita (nessuna presa a tenaglia).
- Tirare il polpaccio della persona sopra leggermente verso il basso e contro la testa. Contemporaneamente spingere la parte posteriore della testa verso lo stinco (nessuna presa a morsa).

Persona sopra

- Portare i piedi il più vicino possibile alla nuca.
- Tenere i piedi in una posizione a V, avvicinare il più possibile le caviglie.
- Gli stinchi toccano la parte posteriore della testa della persona sotto

B3 A è seduto su due elementi di cassone e guarda verso la spalliera. Un secondo cassone è disposto dietro ad A all'altezza delle sue spalle. B può salire direttamente sulle spalle di A dal cassone. Se necessario, A si può aggrappare alla spalliera.

Più difficile

- Lo stesso esercizio senza spalliera.



B4 A è in piedi per terra con un cassone all'altezza delle spalle dietro di sé. Dal cassone, B sale direttamente sulle spalle di A. L'esercizio è svolto accanto alla spalliera, così B si può aggrappare in qualsiasi momento.



B5 salire sulla spalliera e portarsi in piedi sulle spalle. Si può usare in qualsiasi momento la spalliera per assicurarsi.





Scendere

Persona sotto

- Afferra le mani della persona sopra.
- Porta le mani verso i fianchi durante la discesa.
- Cerca di frenare costantemente (nella misura del possibile) la discesa.

Persona sopra

- Non salta dalle spalle ma si lascia cadere in avanti.
- Durante la discesa, appoggia le proprie mani su quelle della persona sotto (braccia tese e mantenere la parte superiore del corpo eretta).
- Piega le ginocchia per attutire l'atterraggio.

- B6** salire tramite una montagna di tappetini sulle spalle. Scendere su un livello di tappetini più basso.



- B7** salire su una persona seduta. La persona sotto resta seduta, la persona sopra scende su un tappetino posizionato a terra.



- B8** passare da una spalliera e portarsi in piedi sulle spalle, scendere in piedi su un tappetino posizionato a terra.



Conclusione



Forma finale

Osservazione: esercitarsi prima in condizioni sicure (pila di tappetini alta dietro e pila più bassa davanti) finché si riesce a creare abbastanza stabilità.



- C1** A sale direttamente sulle spalle di B passando dalle sue anche. B lascia andare una mano e la porta sul polpaccio di A. Poi fa lo stesso con l'altra mano.



- C2** Dopo aver tenuto la posizione, i compagni si danno di nuovo le mani, una dopo l'altra.



- C3** L'elemento è completo e concluso solo con un'uscita sicura in avanti.

