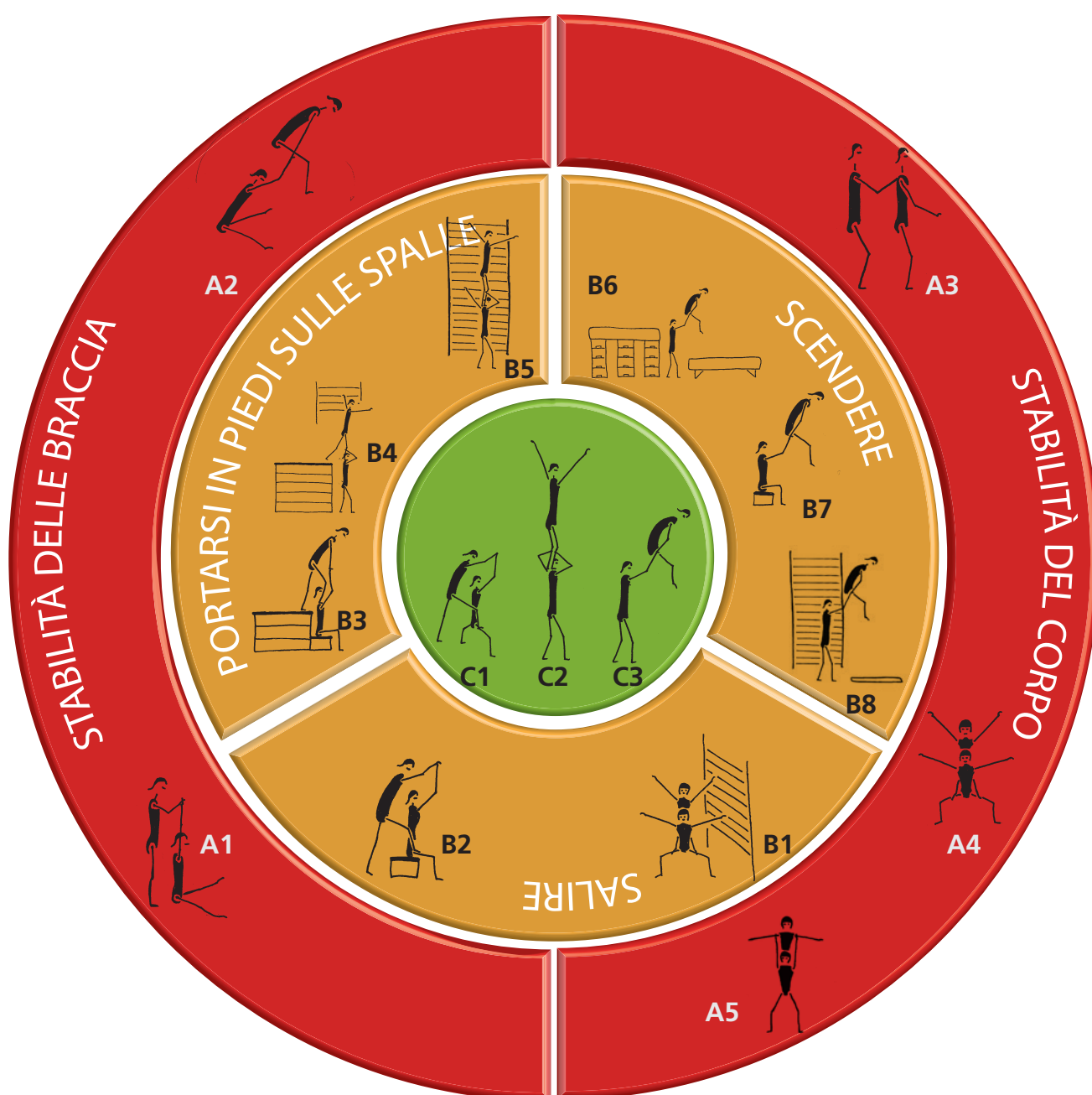


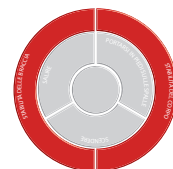
# «Stare in piedi sulle spalle»

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.



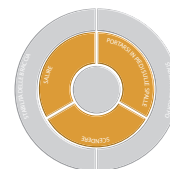
**A4** **verticale sulle anche:** B è in piedi dietro ad A, porta un piede sulla parte superiore di una delle cosce, si appoggia alle spalle per tirarsi su e poi porta anche l'altro piede su A. Mentre è in piedi, B porta le ginocchia tese sulle scapole di A, alza il busto ed estende le braccia di lato.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

