

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

.....

LE ARTI CIRCENSI NELLA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA

Milano, 12-13 Aprile 2010

A cura di:
Luca Eid e Marco Bussetti

Con la collaborazione di:



.....

TUTTI I DIRITTI

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, eid@irre.lombardia.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Plumari

COORDINATORE EDITORIALE

Matteo Merati

EDITOR

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

STAMPA

Laser Copy Center S.r.l.

.....

INDICE

SALUTI:	<i>a cura di</i> Monica Rizzi <i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	5
PRESENTAZIONE:	<i>a cura di</i> Mariosiro Marin, Mauro Leanti <i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i> Marco Bussetti <i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i> Luca Eid <i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	7
CAMILLA PELUSO CINZIA ALBERICI SONIA BELOTTI	Le Arti Circensi nella scuola primaria e secondaria	9
	Ritmo e Giocoleria	11
	Arti Circensi: obiettivi e proposte operative	13
	Imparare ad andare in monociclo	17
	La Giocoleria	19
	Aspetto relazionale: giochi di socializzazione	27
	Equilibri mano a mano: piramidi	31

Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

Monica Rizzi

Assessore Regionale Sport e Giovani

PRESENTAZIONE

.....

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito www.irrelombardia.it

Mariosiro Marin, Mauro Leanti

Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia

Marco Bussetti

Dirigente Tecnico – USR Lombardia

Luca Eid

Ricercatore ANSAS Lombardia

Le Arti Circensi nella scuola primaria e secondaria

Camilla Peluso, Cinzia Alberici, Sonia Belotti*

**Insegnanti presso la ASD Piccola Scuola di Circo di Milano.*

La pratica delle arti circensi rappresenta un percorso di formazione, educazione e sviluppo integrale della persona basato sulla ricerca di quel benessere psico-fisico che permette di migliorare il senso d'autostima e la fiducia in se stessi imparando ad esprimersi col proprio corpo e apprezzandone l'armonia e la fluidità nei movimenti.

Le arti circensi offrono l'opportunità di lavorare sul comportamento motorio, la principale via d'espressione in stretta sintonia con la sfera affettiva, le capacità cognitive, l'attitudine verso la vita.

Le arti circensi permettono di vivere la propria creatività in libertà assoluta e di acquisire sempre più aderenza alle proprie idee, anche le più fantasiose e strampalate.

La lezione di arti circensi è strutturata secondo la pratica educativo-motoria che considera il comportamento motorio il principale canale espressivo dell'essere umano, rivelatore non solo della sfera affettiva ma anche di quella cognitiva.

Prendere un cerchio e farlo rotolare a terra, lanciare una palla o eseguire una facile acrobazia sono azioni che affinano le capacità motorie ma segnalano anche il modo con cui la persona affronta i problemi e le nuove conoscenze che l'ambiente le pone.

Partendo dal presupposto che i ragazzi conoscono e imparano soprattutto attraverso le azioni, la lezione è suddivisa in due momenti distinti:

1. avviamento motorio e sviluppo delle coordinazioni e delle regolazioni tonico-motorie
2. argomento centrale e apprendimento delle tecniche.

Durante le lezioni si affrontano aspetti prassici, spaziali e, non ultimi, quelli relativi allo schema corporeo e alla presa di coscienza di sé e degli altri.

Le lezioni a carattere ludico-espressivo prevedono l'insegnamento di piccole acrobazie, giocoleria ed equilibrismo.

Ritmo e Giocoleria

.....

Non è possibile prendere in considerazione il ritmo separatamente dal tempo anche se si può parlare di ritmo e di tempo secondo diversi punti di vista, ognuno dei quali con numerose sfumature interpretative.

Il tempo si presenta sempre come una misura: del divenire, della natura e dello spirito.

Il ritmo è l'articolazione interna del tempo, la ripetizione ordinata e puntuale di periodi di varia composizione e lunghezza.

La dinamica del ritmo è tripla: preparazione, vertice e rilasciamento.

Ogni momento si dirige verso una meta da cui poi fa ritorno. Nel tragitto, nel punto di passaggio tra andata e ritorno, un momento finisce e il successivo ha inizio.

Il gioco con tre palline rappresenta concretamente questa struttura ritmica, struttura nella quale può essere scandita anche la realtà più complessa.

Il ritmo è la più regolare e armonica misura del tempo, dello spazio, della natura, del cosmo, della musica, dello spirito, della vita e di tutto ciò che esiste.

La caratteristica dominante del ritmo in giocoleria è la regolarità ripetitiva: in modo semplice e immediato, la pratica del juggling ci allinea con il ritmo universale, un pulsare silenzioso e perfetto, un complesso di onde e risonanze che è assolutamente unico e individuale ma inserito in un tempo ben più grande. Quando si gioca si prova un senso di pace interiore: l'esperienza speciale di mente e corpo in armonia e il senso di allegria che ne scaturisce incoraggiano un facile accesso alla fondamentale capacità umana di apprendere attraverso il gioco.

Ogni esperienza di apprendimento fornisce una preziosa opportunità per rivisitare i principi fondamentali della crescita e del cambiamento. Nel corso della vita ci mettiamo continuamente alla prova per imparare cose nuove, anche se richiedono abilità per le quali non avevamo dimostrato precedentemente attitudine.

Si scoprono così insospettabili capacità quali cantare, nuotare, ballare, giocare a tennis, parlare lingue straniere, praticare arti marziali, disegnare; ciascuna di queste abilità potrebbe costituire una fertile metafora per esplorare l'arte dell'apprendimento e della vita.

Il juggling offre qualcosa di speciale, proprio perché imparando a giocolare si apprende a mantenere più elementi "in movimento" nello stesso istante.

La giocoleria fornisce una metafora ideale per la capacità di affrontare gli sbagli e di essere tenaci e costanti, qualità fondamentali del vivere quotidiano.

L'arte dei giocolieri è facile da apprendere e offre uguali opportunità a entrambi i sessi e alle persone di tutte le età, può essere praticata da soli o in compagnia e necessita solo dei piccoli attrezzi e delle mani.

Arti Circensi: obiettivi e proposte operative

AUTOSTIMA E FIDUCIA

Obiettivo: rafforzare l'autostima e la fiducia in sé e negli altri. Stimolare l'acquisizione della fiducia nelle proprie possibilità, nel gruppo di lavoro, nelle relazioni con le altre persone.

Proposta operativa: esercizi propedeutici individuali con una/due/tre palline. "Passing" a coppie. Figure dinamiche nello spazio (es. serpentine con palline).

CONOSCENZA DI SE'

Obiettivo: sviluppare la conoscenza di sé, dei propri limiti, delle proprie attitudini e capacità di gestirsi.

Proposta operativa: esercizi sulla presa di coscienza del corpo, dello spazio, del ritmo individuale e del gruppo.

EQUILIBRIO E CONCENTRAZIONE

Obiettivo: migliorare l'equilibrio e la concentrazione nello svolgimento delle attività operative e nella gestione dei cambiamenti individuali, di gruppo o ambientali.

Proposta operativa: piccole acrobazie e facili equilibrismi.

CREATIVITA' E AUTONOMIA

Obiettivo: allenarsi alla capacità di reggere lo sforzo, di mantenere l'impegno sviluppando l'autonomia e superando le ansie e le paure determinate dalle urgenze e dalle richieste multiple.

È importante che le classi lavorino in spazi in cui sia garantita l'attenzione necessaria all'interiorizzazione delle consegne operative e alla concentrazione. L'intervento di formazione sarà volto a un lavoro di tipo individuale e allo spirito di collaborazione con il gruppo.

ESEMPIO E ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE

FASE 1: avviamento motorio

- Comunicare l'obiettivo
- Attivare le energie per raggiungerlo
- Richiamare le conoscenze pregresse indispensabili per lo svolgimento della lezione
- Avviamento motorio (10 - 15 min): può essere generale, speciale, specifico, mentale, tecnico, tattico ecc. Le proposte variano in base agli obiettivi e ai contenuti della parte centrale. La sua funzione è quella di avviare il corpo al tipo di attività che si esplicherà successivamente.

.....

FASE 2: parte centrale

- Rappresenta il cammino operativo dell'apprendimento e quindi dell'acquisizione dello schema motorio.
- Acquisizione, assimilazione e riproduzione del gesto o adeguamenti a modelli.
- Parte/i centrale/i (20' – 50'): può comprendere un ripasso dei contenuti tecnici della lezione precedente. A seconda della strutturazione degli obiettivi a lungo, medio e breve termine deve prevedere una suddivisione del tempo che permetta di sviluppare adeguatamente i contenuti.

ESEMPI PRATICI

Equilibrio al monociclo con l'aiuto della spalliera

- Salire una volta sul piede destro, e una volta sul piede sinistro in modo da lavorare anche sullo sviluppo dell'ambidestritismo.
- Tutto il peso sulla sella.
- Provare 10-20 volte a salire cercando di rimanere molto rilassati e di non caricare il peso sui pedali: è meglio non avere il sedere troppo in avanti, ma tenerlo più indietro stando un po' chini in avanti.
- Provare a restare attaccati alla spalliera prima stando su un lato, poi sull'altro e provare a lasciare la mano facendo un passettino.
- Se dobbiamo fare uno o più giri col monociclo dobbiamo sempre superare il punto morto (pedivella verticale) andando di volta in volta nella posizione con la pedivella orizzontale.
- Mai demoralizzarsi ma, pensare sempre positivo.
- Anche se va male, anche se si cade: « Wow! Super! ».
- Quando i ragazzi cominciano a fare 3-4 giri, allora li si aiuta stando vicino a loro.
- Non è l'insegnante a tenere la mano ma il ragazzo ad appoggiarsi al braccio dell'insegnante in modo che siano loro a poterci lasciare quando si sentono sicuri.



Giocoleria con palline

Per cominciare:

- Ognuno ha una pallina in mano e la va a porre (nella posizione in cui vuole) in un punto a scelta all'interno di uno spazio della palestra. Dopo averla posizionata tutti escono dallo spazio ricordando qual è la propria pallina e in che punto la si è lasciata.
- Dopo che tutti l'hanno posizionata e sono usciti dallo spazio parte la musica. Ognuno con i propri tempi si avvicina alla propria pallina, inizialmente può guardarla, annusarla ecc., ma non può toccarla.
- Dopo un po' si può toccare come si vuole, ma senza prenderla o trattenerla con nessuna parte del corpo.
- Dopo un po' si può prendere, alzare, fermare. Ci sono due minuti di tempo per fare con la pallina ciò che si vuole.



.....

Si tenga conto che in questi e nei prossimi esercizi il lancio della pallina è la cosa che meno interessa in assoluto ai fini degli esercizi.

- Camminare (con musica in sottofondo) all'interno di uno spazio delimitato della palestra (quello utilizzato all'inizio della sequenza) lanciando e riprendendo la pallina con due mani. Bisogna essere belli quando ci si muove: la bellezza deve essere la prima cosa che si deve notare dal di fuori.
- Ogni tanto al comando di "stop" dell'insegnante: fermi sul posto lanciare e riprendere la pallina con una mano sola.
- Riprendendo a camminare cercare, insieme, di occupare tutto lo spazio e appena si incontra un compagno scambiarsi le palline.

FASE 3: defaticamento/rilassamento

- Per 10' – 15' a seconda del lavoro svolto nella parte centrale, si possono adottare tecniche di rilassamento, respirazione, stretching ecc. Può anche essere un defaticamento mentale nel caso la lezione sia stata particolarmente pesante (ambiente sereno).
- Gioco Finale per 5' – 10': si può prevedere un'attività ludica non solo con i bambini, ma adeguata alle diverse fasce di età. Può essere usata come mezzo di completamento dell'allenamento (giochi di forza, di resistenza, di abilità ecc.), come mezzo di socializzazione (giochi di gruppo, squadre ecc.) o come momento ludico puro.

FASE 4: conclusione

- Ha lo scopo di informare sia gli alunni sia il docente del raggiungimento o meno degli obiettivi previsti, attraverso la verbalizzazione.
- Valutare i risultati conseguiti per favorire la capacità di utilizzare quanto è stato appreso in contesti diversi da quelli affrontati.

Imparare ad andare in monociclo*

.....

Ci sono tanti metodi, come nella giocoleria. Secondo Josef all'inizio è molto importante salire una volta appoggiando il piede destro e una volta il piede sinistro in modo da lavorare anche sullo sviluppo di entrambi gli emisferi (concetto questo molto importante all'interno della scuola). Tutto il peso deve essere scaricato sulla sella. La difficoltà all'inizio è che la ruota non può andare indietro, nemmeno di un millimetro. Provare 10-20 volte a salire cercando di rimanere molto rilassati e di non caricare il peso sui pedali ma sulla schiena.



All'inizio è meglio non avere il sedere troppo in avanti ma tenerlo più indietro stando un po' chini in avanti: non sarà molto bello da vedere, ma si ha maggiore possibilità di ristabilire l'equilibrio.

Provare a restare attaccati alla spalliera prima stando su un lato, poi sull'altro e quindi provare a lasciare la mano facendo un passettino.

Un'altra cosa importante è non imprimere forza. In giocoleria non bisogna usare la forza, ma a scuola i bambini sono spesso abituati a giocare solo a calcio. È difficile all'inizio lavorare con loro. Niente in contrario con il calcio, ma questo è un altro sport! Necessita di movimenti armonici. In questo paese, gli allenatori di calcio con cui Josef ha parlato erano molto scettici riguardo al monociclo, perché pensavano che il monociclo portasse via i giocatori. E invece hanno visto che quelli che andavano da 2-3 anni col monociclo erano bravissimi calciatori e questo li ha stimolati. Attualmente nello sport vengono molto utilizzati nell'allenamento gli strumenti di giocoleria come il monociclo, la fune o la sfera.

Se si devono fare uno o più giri col monociclo si deve sempre superare il punto morto (pedivella verticale) andando di volta in volta nella posizione con la pedivella orizzontale.

E mai demoralizzarsi, ma pensare sempre positivo. Anche se va male, anche se si cade: "Wow! Super!". Josef stesso li incita, come nel caso di quei bambini che non vogliono separarsi mai dalla spalliera: "Così non impari. Fai così e vedrai che fra poco riuscirai a farlo. E guai a te se mi dici una volta: "Io non riesco", perchè non è vero. Puoi dire: "Ancora non riesco". Bisogna essere così entusiasti dell'attrezzo che si insegna, da far sì che anche i giovani ne siano entusiasti. Bisogna essere molto convinti in quello che si fa e dire: "Vedrai, adesso è difficile. È un lavoro faticoso ma quando riuscirai sarai molto molto contento". Allo stesso modo ad esempio, con le palline: "Se fai giocolare tre palline, queste palline sono una cosa veramente eccezionale. Quando saprai giocolare e fare 20 lanci, vedrai come sarai contento".

All'inizio si lascia usare la spalliera. Quando cominciano a fare 3 o 4 giri di pedale, li si aiuta stando con loro. In questo caso, una cosa importante (apprezzata anche dagli insegnanti a scuola) è il fatto che non siamo noi a tenere la mano ai bambini, ma sono loro che tengono il nostro braccio,

.....

cosicché non siamo noi a decidere quando lasciarli andare da soli ma sono loro a poterci lasciare quando si sentono sicuri. E dopo Josef li incita: “Pedalare, pedalare, pedalare, pedalare...!”. Con tale comando, già dopo poco tempo i bambini (ma questo funziona anche per gli adulti) stanno su, non si lasciano cadere subito come al solito, non scendono dal monociclo. È come se facessero un favore all’operatore. È un esercizio molto interessante per la colonna vertebrale. La cosa interessante, naturalmente, è aggiungere al monociclo un altro attrezzo: iniziare con una pallina, lanciarla da una mano all’altra, con due palline, con tre palline, salto della corda... e questo è molto importante anche per la coordinazione... Poi ci sono i vari esercizi quando uno diventa bravo: diverse salite, indietro, su un piede, gli ostacoli. Josef lavora molto con gli ostacoli, anche difficili. Poi Josef mostra come porta Luisa sulle spalle mentre è in monociclo e ci dice che il suo obiettivo è continuare a portare una persona sulle spalle stando in monociclo fino ai 70 anni, e fino 80 anni continuare comunque ad andare in monociclo.

Andrea Vanni suggerisce alla partenza di tenere le pedivelle verticali: è più facile, per poter mettere l’altro piede, puntare il primo piede a terra. In questo modo si dà forza tenendo la ruota ferma. Al contrario, tenendo la pedivella orizzontale, se non si mette l’altro piede, appena si fa forza il monociclo fa una mezza pedalata indietro. Quindi il consiglio è: tenere il piede in basso per poter salire sulla verticale e avere tutto il tempo di poggiare l’altro piede e, prima di fare le prime pedalate, continuare a stare in quella posizione e oscillare. In genere chi sale sul monociclo all’inizio mantiene la posizione della pedivella orizzontale, perché è effettivamente più comoda come sensazione, ma in realtà è più stabile un punto di equilibrio *intorno* alla posizione verticale della pedivella.

Tenendo i pedali esattamente orizzontali si riesce a stare stabili, ma come si esce da questa posizione si entra subito nella pedalata e non si riesce più a controllarla. Se invece si vuole rimanere fermi con i pedali verticali, si può semplicemente fare forza sul pedale e la ruota non si sposta granché. Ciò che conta non è la tensione della gamba ma la forza che si fa sul pedale. Nel momento in cui si fanno le prime pedalate il concetto è più simile a quello di Josef (e Sigrid): ovvero partire dalla posizione orizzontale. Tale posizione, secondo Andrea, è una posizione di instabilità e di passaggio dove non si capisce bene quanta forza bisogna dare ed è meno necessario dosarla per fare la prima pedalata, al contrario di quella verticale che è più stabile e si riesce a dare più forza con i pedali tanto che è la posizione utilizzata per il “pendolo”. All’inizio quindi Andrea fa prendere confidenza con lo strumento tenendo il pedale in basso per capire quanta forza bisogna usare.

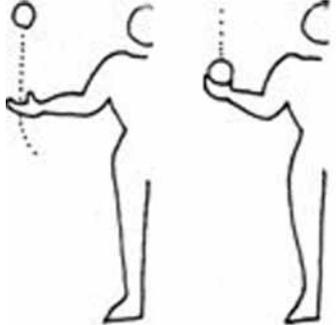
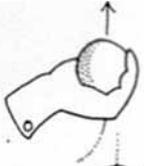
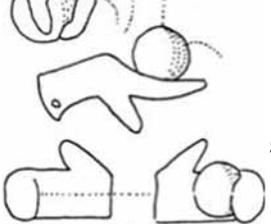
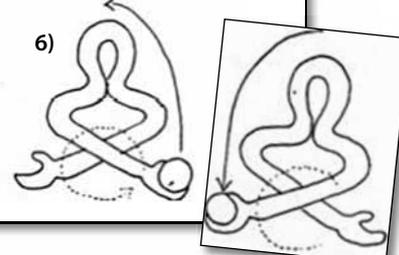
Durante l’allenamento in monociclo Josef ci fa notare come nei primi metri la preoccupazione sia pedalare, mentre poi diventi una lotta per la conquista dell’equilibrio del corpo.

**Atti del Quarto Meeting Annuale per Operatori di Arti Circensi per bambini e ragazzi. Fossato di Vico (PG) - 26 settembre / 30 settembre 2005
Josef Marmsoler - Ass. Animativa, Merano (BZ)*

La Giocoleria

Potremo adoperare delle palle da tennis riempite di acqua fino al peso di 130-150 grammi: le riempiamo con una siringa lungo la cucitura, oppure incidendo la gomma lungo la cucitura per inserire dei piombini da pesca. Ma veniamo alla didattica.

ESERCIZI CON UNA PALLINA.

<p>1) Lanciare verticalmente la pallina con la mano destra e riprenderla con la stessa mano. Ripetere con la sinistra.</p>	
<p>2) Lanciare verticalmente la pallina con una mano e riprenderla con l'altra. Da destra a sinistra e viceversa.</p>	
<p>3) Lanciare in alto con la mano destra e fermare la pallina sul dorso della stessa mano. Ripetere con la sinistra.</p>	
<p>4) Far rotolare la pallina dal palmo sul dorso della mano destra. Ripetere con la sinistra.</p>	
<p>5) Lanciando orizzontalmente la pallina, passarsela da una mano all'altra.</p>	
<p>6) Braccia in atteggiamento semi-breve (90 gradi tra avambraccio e braccio); destro incrociato sul sinistro, pallina nella mano destra; lanciare la pallina cambiando l'incrocio degli avambracci e ricevendola nella mano sinistra: l'avambraccio sinistro si trova ora incrociato sul destro (lancio sopra). Ripetere cominciando da questo incrocio.</p>	

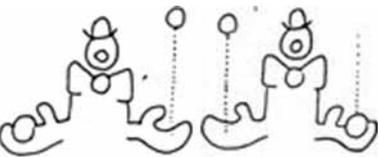
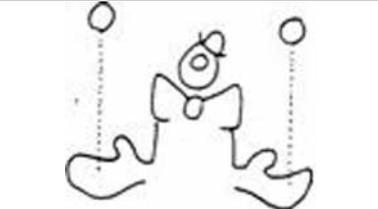
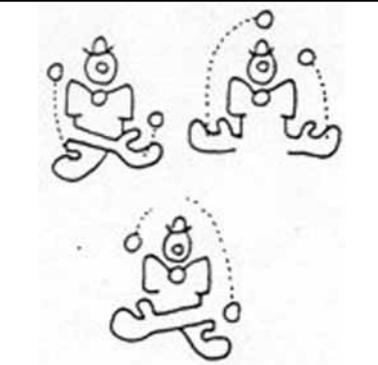


<p>7) Partenza con braccia incrociate come nel 6, pallina nella mano sinistra; lanciare cambiando l'incrocio delle braccia e ricevendo nella mano destra (lancio sotto). Ripetere cambiando l'incrocio delle braccia, sinistro sopra al destro.</p>	
<p>8) Pallina nella mano destra, sollevando la gamba destra flessa in avanti; lanciare da sotto la gamba e riprenderla nella mano sinistra. Ripetere cominciando da sinistra.</p>	
<p>9) Pallina nella mano destra, sollevando il braccio sinistro avanti-basso; lanciare sotto il braccio ricevendo nella mano sinistra. Ripetere cominciando a sinistra.</p>	
<p>10) Pallina nella mano destra, lanciare la pallina dietro la spalla sinistra e riceverla nella mano sinistra. Ripetere cominciando a sinistra.</p>	
<p>11) Lanciare in alto la pallina con una mano, fare mezzo giro attorno all'asse longitudinale e riprenderla con l'altra. 12) Lanciare in alto la pallina con una mano, fare un giro (360 gradi) attorno all'asse longitudinale e riprendere la pallina con una o due mani.</p>	
<p>13) SEQUENZA: pallina nella mano destra, sollevare la gamba destra flessa avanti; lanciare da sotto la gamba, ricevere nella sinistra; lanciare sotto il braccio destro, ricevere nella mano destra; lanciare dietro la spalla sinistra, ricevere nella sinistra. Ripetere con la mano sinistra</p>	



.....

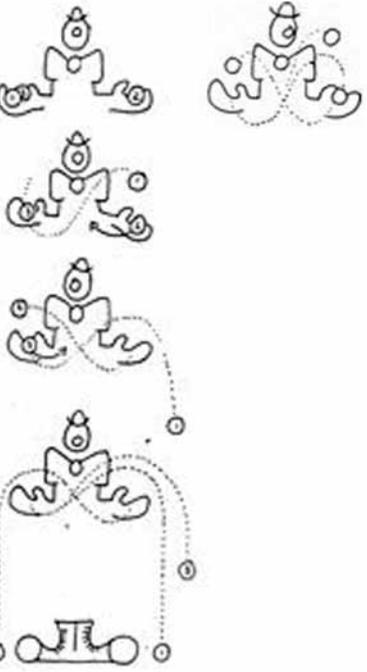
ESERCIZI CON DUE PALLINE.

<p>14) Una pallina nella mano destra, l'altra nella sinistra; lanciare alternativamente in alto quella di destra e quella di sinistra ricevendo nella stessa mano.</p>	
<p>15) Lanciare e riprendere contemporaneamente le due palline.</p>	
<p>16) Lanciare la pallina della mano destra nella mano sinistra e quella della sinistra nella destra, alternando il movimento delle due mani.</p>	
<p>17) Lanciare contemporaneamente la pallina di destra nella sinistra e quella di sinistra nella destra.</p>	
<p>18) Lanciare la pallina della mano destra nella mano sinistra: e contemporaneamente passare con un <i>lancio orizzontale</i> quella della mano sinistra nella mano destra.</p>	
<p>19) Lancio con braccia incrociate come negli esercizi 6 e 7, solo con una pallina per mano.</p>	
<p>20) Giocare con due palline nella mano destra, lanciandole e riprendendole con la stessa mano, <i>giro esterno</i>. Ripetere con la sinistra.</p> <p>21) Giocare con due palline nella mano destra, <i>giro interno</i>. Ripetere con la sinistra.</p>	



<p>22) Giocare con due palline nella mano destra, <i>lancio parallelo</i>. Ripetere con la sinistra.</p>	
<p>23) Partenza con due palline nella mano destra; lanciare prima una e poi l'altra e fermarle nella mano sinistra. Ripetere cominciando con due nella sinistra.</p>	

ESERCIZI CON TRE PALLINE.

<p>24) Partenza con due palline nella mano destra e una nella sinistra; lanciarle in alto facendole incrociare (quella di destra va a sinistra e viceversa) alternando il movimento delle due mani, destro- sinistro- destro. Lasciarle cadere a terra: se il movimento é corretto ed il tiro bilanciato, dobbiamo trovarci con due palline di fianco al piede sinistro ed una di fianco al destro Ripetere lo stesso esercizio senza farle cadere. Acquisito lo schema di base con tre palline sono possibili infinite variazioni.</p>	
---	---





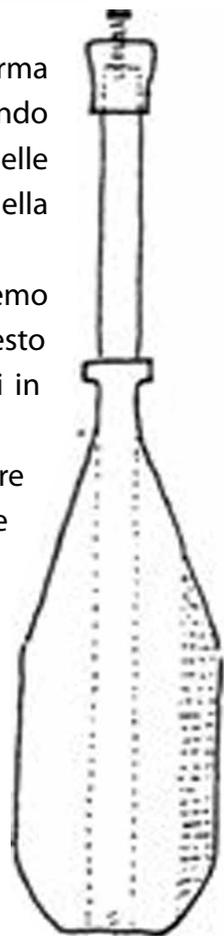
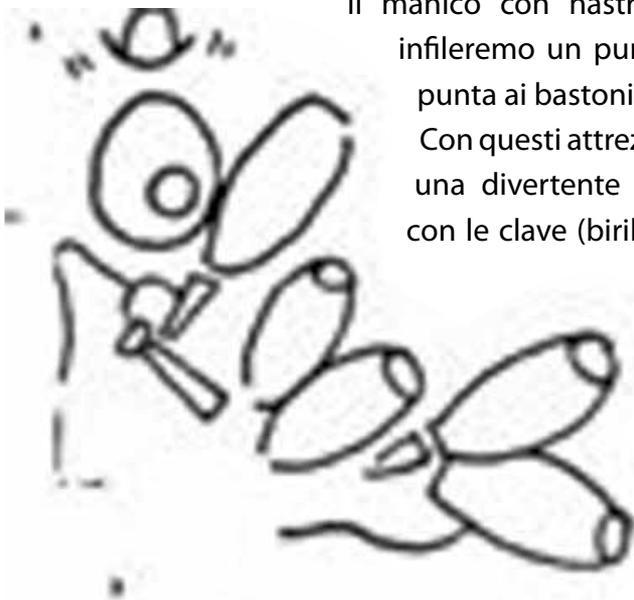
<p>25) <i>La Torre</i>: lanciare una pallina con la mano destra e quando questa sta per ritornare nella mano lanciare contemporaneamente le altre due con le due mani (ne avremo una per mano). Quando anche queste stanno per ricadere nelle mani rilanciare la singola.</p>	
<p>26) <i>La Linea</i>: si tratta di giocare con tre palline mantenendo con la mano destra il lancio parallelo di due palline (vedi esercizio 22) e lanciando la pallina della mano sinistra in controtempo rispetto alle altre.</p>	
<p>27) <i>La Pioggia</i>. la partenza é con due Palline nella mano destra e una nella sinistra lanciare le due palline di destra, una dopo l'altra tra verso la mano sinistra passare la pallina di sinistra nella mano destra. Prima di ricevere la prima pallina del lancio di destra (vedi esercizio 18).</p>	

ESERCIZI CON I BIRILLI.

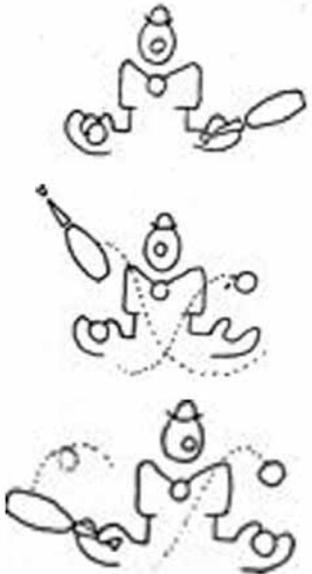
A scuola potremo sostituire i birilli con le clavette vecchio stile (quelle di legno a forma di bottiglia), con degli stura-lavandini oppure potremo costruirli da soli prendendo tre bottiglie di plastica pesante (quelle dell'acqua distillata o della candeggina) nelle quali infileremo un manico di scopa fino al fondo, sporgente per circa un terzo della lunghezza della bottiglia.

Dall'esterno fisseremo il manico al fondo della bottiglia con una vite e ricopriremo il manico con nastro adesivo di plastica: su questo infileremo un puntale di gomma, di quelli messi in punta ai bastoni da passeggio.

Con questi attrezzi di fortuna possiamo cominciare una divertente serie di esercizi, infatti giocare con le clave (birilli) e' sempre più motivante che giocare con le palline, forse perchè ci si sente proprio dei giocolieri.

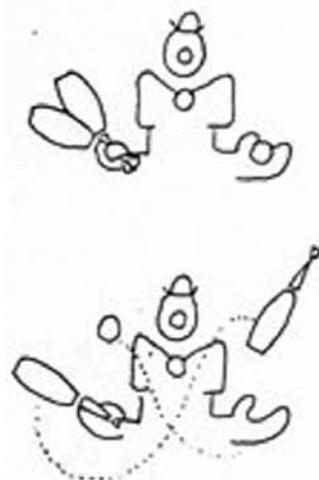




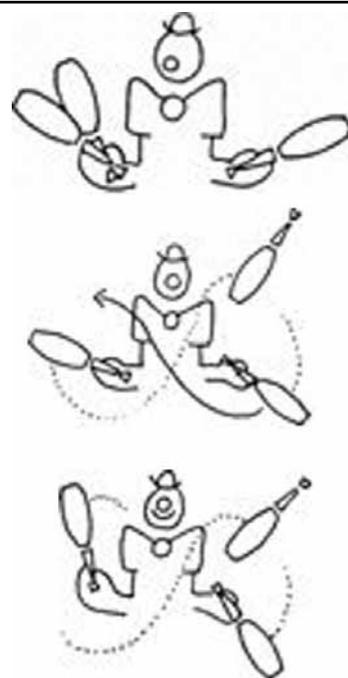
<p>28) Nella fase iniziale di apprendimento useremo una sola clava, divertendoci a passarla da una mano all'altra e facendole compiere mezzo giro, poi un giro, un giro e mezzo, due giri. Lo studio dei mezzi giri è molto importante perché quando arriveremo a giocare con tre clave riusciremo a non interrompere il gioco anche se avremo impugnato il birillo dalla parte sbagliata.</p>	
<p>29) Quando il passaggio di un birillo da una mano all'altra non sarà più un problema, potremo cominciare con due attrezzi: un birillo e una pallina, seguendo lo schema dell'esercizio 16 e lanciando la clava con giro semplice doppio.</p>	
<p>30) Sempre seguendo lo schema 16 giocheremo allora con due clave: l'apprendimento di questo esercizio è fondamentale e occorre che il movimento risulti molto coordinato e fluido prima di passare all'esercizio successivo.</p>	
<p>31) Ora è venuto il momento di giocare ancora con tre attrezzi, cioè con due palline e una clava: eseguendo l'esercizio 24 ma lanciando la clava con giro semplice o doppio. Questo esercizio non dovrebbe risultare per nulla difficile se sono state rispettate le precedenti fasi di apprendimento.</p>	



32) Ci avviciniamo sempre più alla meta di giocare con tre birilli. Ora adopereremo due clave e una pallina seguendo lo schema 24 ma lanciando le clave solo con giro semplice.



33) Per arrivare da qui al gioco con tre clave il passo è brevissimo: il momento è molto emozionante e pertanto viene affrontato di solito con entusiasmo. Giocheremo tutte e tre le clave al giro semplice e conteremo il numero di passaggi completi senza caduta di attrezzi, cercando di migliorare sempre la prestazione.



ESERCIZI DI GIOCOLERIA A COPPIE.

Esiste una grande varietà di esercizi a coppie: possiamo giocare in due con tre palline o tre clave eseguendo esercizi che vengono definiti "i rubati" perchè gli attrezzi non vengono passati ma proprio rubati al compagno. Se invece gli attrezzi sono lanciati dall'uno all'altro l'esercizio si chiama "passing". Il passing si può eseguire con tre clave in due, oppure con sei. Progredendo con l'allenamento e dedicandosi completamente a questo esercizio, si possono passare fino a dieci clave: questi però sono virtuosismi da veri giocolieri!

Aspetto relazionale: giochi di socializzazione

GIOCHI DI RELAZIONE E CONOSCENZA

- In cerchio: osservarsi senza parlare; stirarsi come se ci si fosse appena svegliati (facendo anche le conseguenti espressioni facciali); rotazioni delle spalle; saltellare sciogliendo le braccia.

- In cerchio: alzare le braccia e avvicinarsi al centro del cerchio (senza spingersi l'un l'altro). Chiudere gli occhi e, senza guardare, afferrare con la mano sinistra una mano libera di un compagno e poi fare lo stesso con la destra. Aprire gli occhi e senza lasciare le mani allargare il cerchio creando un nuovo cerchio un po' ingarbugliato dopodichè (sempre senza lasciare le mani) cercare di scioglierlo.

- In cerchio con una palla: passare la palla presentandosi e facendo un movimento originale (non si può ripetere quello già fatto da qualcun altro). Il nome va detto alzando bene la voce e guardando gli altri.

- A coppie seduti a terra, uno di fronte all'altro: l'insegnante annuncia che dopo cinque minuti ogni coppia andrà al centro dello spazio e ogni componente della coppia presenterà non se stesso ma il proprio compagno al resto della classe. A bassa voce (per non creare troppo caos) i ragazzi si presentano uno all'altro (si dicono il nome, il soprannome, gli interessi, cosa piace e non piace fare, dove si vive, quando si è nati, il luogo di nascita, il colore preferito ecc.). Mentre le coppie svolgono la proposta l'insegnante passa tra i ragazzi per vedere se tutto va bene e per cercare di rompere le resistenze; dopo la seconda parte dell'esercizio si noterà che le coppie andranno spontaneamente a risedersi insieme.

- Stesse coppie dell'esercizio precedente, in piedi: creare, nell'arco di qualche minuto, una sequenza di cinque movimenti per salutarsi. Ogni coppia mostra poi al pubblico la propria sequenza, come fosse un vero saluto (quindi senza avere fretta, senza risatine, ecc.): ogni componente della coppia parte da un lato opposto della palestra, si incontra e si saluta.

- Gatto e topo: stesse coppie degli ultimi esercizi distribuite nello spazio (assicurarsi che tutto lo spazio sia ben occupato). All'inizio del gioco ci sono un gatto e un topo; se il topo viene acchiappato dal gatto diviene lui il nuovo gatto e il gatto diviene il topo. Gli altri corrono lentamente tenendosi a braccetto.

Il topo, per fuggire, deve prendere a braccetto il compagno di un'altra coppia e l'altro diviene il nuovo topo. Nello staccarsi dalla coppia il nuovo topo deve dire il proprio nome, cosa che i ragazzi hanno difficoltà a fare, presi dalla foga del gioco.

L'insegnante deve bloccare il gioco dando come precisa consegna quella di concentrarsi nel dire il proprio nome quando è il momento.

.....

GIOCHI DI ATTENZIONE E DI FIDUCIA

- Corsa libera occupando tutto lo spazio. Al comando, il più velocemente possibile, mettersi in riga in ordine dal più piccolo al più grande. Poi cercando di essere più veloci mettersi in ordine dal ragazzo coi capelli più lunghi al ragazzo coi capelli più corti. Poi in ordine dal bambino con gli occhi più scuri al bambino con gli occhi più chiari (l'insegnante deve far notare come probabilmente non si siano mai guardati veramente negli occhi prima d'ora).

- In riga contro il muro. Si dispongono alcuni oggetti a distanza, ognuno a turno ne osserva uno e, ad occhi chiusi, deve camminare (a passo deciso e non tentennante) fino a dove pensa sia poggiato l'oggetto e provare a raccogliarlo. L'insegnante invita, come sfida, a vedere chi arriva più vicino; alle prime risate di schernimento l'insegnante interviene dicendo che: "In questi giochi, come nel circo, non c'è giusto o sbagliato, c'è quello che c'è. Quindi concentrazione".

- In silenzio correre nello spazio. A un certo punto l'insegnante dice un numero N e una parte del corpo. Bisognerà creare dei gruppetti di N persone unite per quella parte del corpo (es.: 3 spalle destre, 5 piedi destri, 2 orecchie destre...).

LA STATUA

Obiettivi: sviluppo dell'equilibrio; conoscenza dello spazio; espressività.

Caratteristiche: lavoro individuale.

Correre liberamente nello spazio, allo stop dato dall'insegnante immobilizzarsi immediatamente nel punto della palestra in cui ci si trova. La richiesta successiva sarà poi quella di chiedere ai ragazzi di fermarsi come una statua mostruosa, triste, felice, stanca.

LA MARIONETTA

Obiettivo: conoscenza e controllo delle differenti parti del corpo acquisizione; del concetto di tono muscolare contratto e rilassato.

Caratteristiche: lavoro di coppia.

Dopo aver spiegato la differenza tra burattino e marionetta, l'insegnante divide il gruppo in coppie assegnando il ruolo di marionetta e marionettista. Lo scopo del gioco è quello di muovere i segmenti corporei attraverso un filo invisibile che li lega. Il marionettista avvicinerà la sua mano alla parte della marionetta che vuole muovere, senza ovviamente creare contatto ma semplicemente immaginando di possedere un filo magico attraverso il quale creare lo spostamento.

Una bella variante è il BURATTINO. Il burattinaio muoverà direttamente con il contatto delle proprie mani le singole parti del corpo del burattino fino a fargli assumere la posizione desiderata. Questo tipo di elaborazione rappresenterà, indubbiamente, una fase successiva nella quale gli allievi avranno già avuto modo di conoscersi.

.....

L'insegnante deve ricordare che il contatto non è un elemento facile da sviluppare perché le persone che partecipano al gioco vengono coinvolte in un processo di tipo emozionale e quindi occorre prestare molta attenzione alle dinamiche di gruppo che vanno manifestandosi.

NON VEDO

Obiettivo: sviluppo della fiducia.

Caratteristiche: lavoro di coppia.

L'insegnante divide il gruppo in coppie (si lavora con due/tre coppie alla volta, gli altri guardano e poi si cambia).

A uno verranno bendati gli occhi e verrà condotto nello spazio dal suo accompagnatore. L'unico punto di contatto tra i due sarà dato dalle dita: indice e medio.

L'INSEGUIMENTO

Obiettivo: conoscenza del gruppo.

Caratteristiche: lavoro di gruppo.

Si cammina liberamente nello spazio. L'insegnante dice il nome di un allievo il quale continuerà il suo percorso, al segnale tutto il gruppo si metterà a seguire il compagno chiamato.

Il gioco offre numerosi spunti per creare delle varianti; (seguire imitando la camminata, seguire creando un ritmo con le mani, con i piedi, ecc.)

LO SGUARDO

Obiettivo: socializzazione.

Caratteristiche: lavoro di gruppo.

Si cammina liberamente per la palestra, quando si incontra un compagno ci si ferma guardandosi per un attimo negli occhi e si riprende la camminata.

Il livello successivo prevede che lo sguardo si focalizzi su una parte del corpo del compagno.

Le varianti, in questo tipo di proposta, sono molte: per esempio lo sguardo può essere il preambolo di una successiva stretta di mano, di un contatto di piccole parti del corpo, della formazione di coppie che vanno a cercare gli sguardi di altre coppie ecc.

IL SALUTO

Obiettivo: uso e modulazione della voce.

Caratteristiche: lavoro di gruppo.

In genere rappresenta il momento conclusivo dell'incontro ma, introducendo delle varianti, può essere inserito anche all'inizio o a metà lezione. Oppure si può decidere di rendere l'uso della voce

.....

l'elemento portante dell'unità didattica per raggiungere degli altri obiettivi: giocare raccontando una filastrocca, saltare emettendo un suono forte o debole ecc.

L'insegnante e gli allievi si dispongono in cerchio e seduti per terra. Si stendono le mani all'interno del cerchio, ci si guarda negli occhi e insieme: "1-2-3 CIAOOOOOO". Ovviamente la voce potrà essere modulata.

Variante: l'insegnante, contato il numero totale dei ragazzi presenti in palestra in quel momento, chiama il numero di mani destre e poi tutti insieme urlano: "tutti per uno, uno per tutti".

Cerchio finale: verbalizzazione. Si discute di cosa si è fatto. Di solito dai ragazzi emerge che si è imparato qualcosa di più riguardo ai compagni.

.....

Equilibri mano a mano: piramidi

PREPARAZIONE FISICA DI BASE

Capacità condizionali

Forza

Riassumendo le varie definizioni di forza date da diversi autori possiamo osservare come la forza sia quella tensione muscolare, prodotta dalla contrazione delle specifiche componenti neuro-muscolari, applicata per opporsi o superare una resistenza costituita o dalla massa del solo corpo (o di parte di esso) o dallo stesso con l'aggiunta di masse addizionali.

Considerando il tipo di contrazione muscolare, secondo la relazione forza/lunghezza del muscolo, avremo:

- forza statica (o isometrica)
- forza dinamica (o anisometrica), suddivisa in concentrica ed eccentrica

Nella costruzione delle piramidi l'allenamento alla forza è evidentemente uno dei lavori fondamentali; in particolar modo coloro che hanno un ruolo di sostegno nella piramide dovranno sviluppare entrambi i tipi di forza, con prevalenza di quella dinamica per favorire il sollevamento e la discesa dei compagni che invece compiono maggiormente un lavoro di forza statica.

Secondo la classificazione di Harre, relativamente alla capacità di forza, avremo inoltre:

- forza massimale
- forza veloce
- forza resistente

Nel mantenimento delle posizioni in una piramide ha maggiore importanza un allenamento rivolto allo sviluppo della forza veloce per la fase di sollevamento del partner e a quello della forza resistente relativamente al tempo di mantenimento della piramide.

Velocità

La velocità (o rapidità) è la capacità di effettuare azioni motorie in tempo minimo, cioè di vincere una resistenza esterna di scarsa entità ma con una notevole velocità di contrazione.

La velocità si suddivide relativamente a:

- movimenti ciclici
- movimenti aciclici

In entrambi i casi interviene la cosiddetta velocità di reazione che riguarda il tempo che intercorre tra l'impulso nervoso a livello muscolare e il momento in cui si attua la risposta neuro-muscolare. La costruzione di piramidi umane è una attività di tipo aciclico e anche se la rapidità non è una delle capacità prioritarie, è bene tuttavia non dimenticare nell'allenamento lavori sulla velocità a vantaggio della sola forza.

.....

Resistenza

In generale si può definire la resistenza come la capacità di sostenere uno sforzo protratto nel tempo senza che si determini un calo della prestazione, nonostante l'insorgenza della fatica fisica e psichica.

Come noto la resistenza si può classificare in relazione alla diversa percentuale di intervento dei meccanismi energetici che la condizionano; distinguiamo quindi:

- resistenza di breve durata
- resistenza di media durata
- resistenza di lunga durata
- resistenza alla forza
- resistenza alla velocità

Nel caso della costruzione di piramidi possiamo parlare di resistenza specifica di breve durata con prevalente intervento dei meccanismi anaerobico-alattacidi anche se questo non significa che bisogna trascurare i meccanismi aerobici. Infatti la preparazione iniziale dovrà essere rivolta indistintamente a tutti i meccanismi, per poi indirizzarsi verso un lavoro sempre più specifico.

Mobilità articolare o flessibilità

Capacità che si interpone a cavallo tra le capacità condizionali e quelle coordinative, è definita come capacità di eseguire movimenti e gesti con la più ampia escursione articolare possibile.

Si classifica in:

- mobilità attiva
- mobilità passiva
- mobilità mista

La mobilità articolare è un presupposto fondamentale per la corretta ed economica esecuzione dei movimenti dal punto di vista sia qualitativo sia quantitativo; nelle piramidi è una capacità assolutamente prioritaria sia per un fattore estetico che di economicità delle energie utilizzate.

Una buona mobilità articolare è essenziale in tutti i partecipanti alla piramide, sia per chi sostiene sia per chi è sostenuto. Inoltre tutti i tipi di mobilità intervengono nell'esecuzione del gesto.

Capacità coordinative

La coordinazione è quell'attività neuro-fisiologica volta a regolare il sincronismo e l'entità della contrazione e del rilasciamento dei vari muscoli, allo scopo di realizzare movimenti più o meno complessi. Dunque si possono definire le capacità coordinative come l'insieme delle capacità che consentono di organizzare, controllare e regolare il movimento.

Distinguiamo:

Capacità coordinative generali:

- capacità di apprendimento motorio
- capacità di controllo motorio
- capacità di adattamento e trasformazione

.....

Capacità coordinative speciali:

- capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti
- capacità di differenziazione
- capacità di equilibrio
- capacità di orientamento
- capacità di ritmo
- capacità di reazione
- capacità di trasformazione

Nella realizzazione delle piramidi umane le capacità coordinative generali hanno un importante ruolo soprattutto nella formazione di costruzioni complesse poiché si traducono in quella che è la destrezza cioè l'adattamento rapido di una risposta motoria adeguata ad una situazione nuova e mutevole.

Per le capacità coordinative speciali sottolineiamo la valenza prioritaria della capacità di equilibrio, definita come la capacità di mantenere in equilibrio il corpo oppure mantenere in equilibrio oggetti o persone sul proprio corpo e di ristabilire tale condizione nel corso di spostamenti. Si tratta di un processo percettivo-motorio i cui organi preposti fanno capo agli analizzatori esterocettivi (acustico, visivo, tattile-pressorio) e agli analizzatori propriocettivi (cinestesico e vestibolare).

La capacità di equilibrio si suddivide in:

- equilibrio statico
- equilibrio dinamico
- equilibrio stato-dinamico
- equilibrio di volo

Tutte le tipologie di equilibrio hanno grande importanza durante la realizzazione delle piramidi; l'equilibrio di volo ha un ruolo anche durante lo scioglimento di alcune di esse.

Da non dimenticare sono anche la capacità di ritmo, che consente la corretta esecuzione sincronizzata da parte di tutti i componenti della piramide, e la capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti, per eseguire simultaneamente azioni relative ai diversi segmenti corporei e per collegare più movimenti.

RUOLI E FUNZIONI DEI PARTECIPANTI

I componenti di una piramide umana vanno innanzitutto suddivisi in base alla loro struttura fisica, alla capacità di forza e preferibilmente alla loro età. Distinguiamo fondamentalmente tre tipologie di conformazione fisica degli allievi: il soggetto ben piazzato ma anche dalla struttura robusta e forte, il soggetto normotipo non particolarmente forte ma con una discreta mobilità articolare, il soggetto esile, minuto e quindi leggero. Questi diversi soggetti hanno, nella costruzione della piramide, nomi differenti e svolgono compiti diversi.

La base, o prima colonna, o porteur

Il termine "porteur" dal francese significa "colui che porta", colui che costituisce appunto la base della piramide, o la prima colonna nel caso di piramidi nelle quali i partecipanti sono incolonnati

.....

(in atteggiamento tipo) l'uno sopra all'altro. La base lavora prevalentemente con gli arti inferiori che devono, a seconda dei casi, reggere stabilmente gli altri partecipanti (oltre a se stessi), oppure spingere con forza durante i sollevamenti. Gli arti superiori hanno importanza rilevante anche se non fondamentale, in quanto nel passaggio dalla posizione flessa a quella estesa hanno quasi sempre l'apporto dato dalla spinta degli arti inferiori e del compagno. La base dovrà quindi allenare principalmente le qualità di forza, sia statica sia dinamica, potenziando la muscolatura degli arti inferiori (soprattutto la componente estensoria), degli arti superiori (ante-retropulsione e flessione-estensione), e non meno importante la muscolatura dorsale e addominale sia per avere maggiore stabilità, ma soprattutto per un fattore preventivo. In ultima analisi questo soggetto deve dare una immagine di forza, potenza e sicurezza, uno sul quale si possa contare.

Queste persone hanno spesso anche il compito di dare i comandi verbali e temporali sia per la costruzione sia per il mantenimento e lo scioglimento delle piramidi.

L'agile, o voltigeur

"Voltigeur" significa "colui che volteggia". Gli atleti più longilinei e leggeri sono coloro che costituiscono il vertice della piramide, o che comunque occupano le posizioni più in alto; solitamente sono gli ultimi a salire, arrampicandosi con mani e piedi sugli appoggi forniti dalle parti del corpo delle "colonne" e agevolati dall'intervento dei compagni. L'agile lavora sia con gli arti inferiori sia con quelli superiori, i primi prevalentemente nella fase di salita, i secondi durante il mantenimento della posizione, ma entrambi sempre a carico naturale (non con sovraccarichi come per la base); grande importanza ha sempre il controllo posturale dato dalla muscolatura dorsale e addominale. Una buona preparazione deve essere effettuata anche sulla capacità di equilibrio che vede l'agile mantenersi su una ridotta, e a volte non proprio stabile, base di appoggio come possono essere le mani, le spalle o le ginocchia della colonna.

L'intermedio, o seconda colonna

Nelle piramidi più numerose e più complesse vi sono una serie di atleti di corporatura intermedia che costituiscono la zona centrale (tra la base e l'agile) della piramide; questi soggetti devono essere molto versatili e possedere sia le capacità di forza di coloro che portano, sia l'agilità di coloro che stanno in cima alla piramide, anche perché a seconda dei casi e delle necessità possono rivestire questi ruoli. In altri casi l'intermedio ha il compito di aiutare l'agile nella sua salita e di eseguire l'assistenza durante la formazione e lo scioglimento della piramide; durante il suo mantenimento invece assume una posizione secondaria che però va a completare l'immagine coreografica della costruzione umana.

ATTEGGIAMENTI E POSIZIONI

L'atteggiamento

L'atteggiamento è la figura che il corpo, o parte di esso, assume indipendentemente dall'ambiente esterno; facendo riferimento al corpo nel suo insieme abbiamo i seguenti atteggiamenti totali:

- atteggiamento tipo: capo e piedi sono alla massima distanza
- atteggiamento ruotato: il corpo è ruotato attorno all'asse longitudinale

-
- atteggiamento ad arco: il corpo è in iperestensione dorsale
 - atteggiamento ginocchio: ginocchia piegate a 90° gradi
 - atteggiamento di raccolta: arti inferiori piegati e busto eretto
 - atteggiamento di massima raccolta: arti inferiori piegati e busto flesso in avanti
 - atteggiamento a squadra: busto e arti inferiori formano un angolo di 90°
 - atteggiamento a massima squadra: busto flesso sugli arti inferiori tesi

La posizione

La posizione è il rapporto del corpo, o di parte di esso, con il mondo esterno; tra questi rapporti quelli che interessano nella realizzazione delle piramidi sono:

- i rapporti di contatto, che vedremo più avanti con prese ed impugnature
- i rapporti di ubicazione: sopra/sotto, destra/sinistra, davanti/dietro
- i rapporti del baricentro rispetto al sostegno, cioè le attitudini

Le attitudini

L'attitudine principalmente utilizzata nelle piramidi è quella di appoggio, che individua vari tipi di stazione del corpo:

- stazione eretta
- stazione in ginocchio
- stazione seduta
- stazione di decubito (supino, prono, laterale)

Questo breve quadro riassuntivo sugli atteggiamenti e le posizioni del corpo per evidenziare che nella realizzazione delle piramidi i partecipanti possono assumere le più diverse figure; in particolare, la prima colonna assume quasi sempre posizioni standard durante le quali riesce a sviluppare la massima forza e contemporaneamente a garantire la propria incolumità alla quale si rimanda nel paragrafo relativo alle condizioni di sicurezza.

PRESE ED IMPUGNATURE

La presa

- presa palmare: con tutto il palmo della mano distesa
- presa digitale: con le dita della mano
- presa brachiale con la parte interna del braccio propriamente detto
- presa addominale: con l'addome
- presa lombare: con la regione lombare
- presa poplitea: con la regione poplitea (posteriore del ginocchio)
- presa crurale: con la parte interna delle cosce
- presa tibiale: con la zona anteriore della gamba propriamente detta
- presa plantare: con la pianta del piede (può essere totale o parziale)

L'impugnatura

L'impugnatura è un particolare tipo di presa effettuata con la mano o con una parte di essa e serve

per tenere un oggetto o per sostenere il corpo. Vi sono diverse impugnature:

- impugnatura a mano piena: palmo e dita fasciano l'oggetto
- impugnatura digitale: effettuata solo con le dita
- impugnatura ad anello: effettuata solo con pollice e indice
- impugnatura a penna: effettuata solo con pollice, indice e medio
- impugnatura carpea: effettuata con la regione del carpo a mano flessa

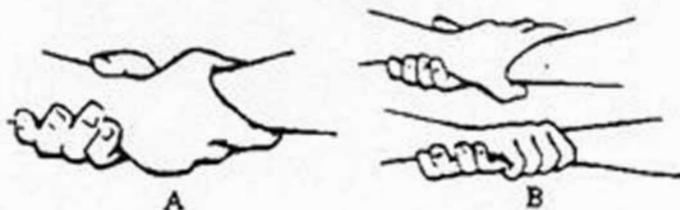
Poiché nella costruzione delle piramidi i rapporti di contatto sono sempre tra un individuo e l'altro (tranne che per le colonne che hanno anche rapporti di contatto con il suolo), prese e impugnature vanno sempre riferite al soggetto che le effettua; per comodità si usa parlare sempre di impugnature, laddove ci sono, e dove non ci sono si parla di prese effettuate con la parte del corpo più distale interessata.

Le prese e le impugnature rappresentano una conoscenza fondamentale per l'esecuzione rapida e sicura dei movimenti. Infatti la bravura degli esecutori di una piramide consiste anche nel tempo impiegato per eseguirla; e ciò è reso possibile, tra le altre cose, anche grazie alla perfetta conoscenza reciproca di come posizionare le mani, le braccia, i piedi e le altre parti del corpo, o di come questi vadano impugnati. Prese ed impugnature corrette garantiscono una maggiore sicurezza, favorendo la possibilità di imprimere la forza necessaria all'esecuzione del gesto.

Di seguito vengono riportate alcune fra le impugnature più utilizzate; le prese palmari su altre parti del corpo sono facilmente immaginabili.



mano a polso singola (A) e doppia (B)



braccio a braccio



mani a polsi intrecciati



mano a piede dritto (A) e rovescio (B)



.....

CONDIZIONI DI SICUREZZA

Prevenzione e attrezzature

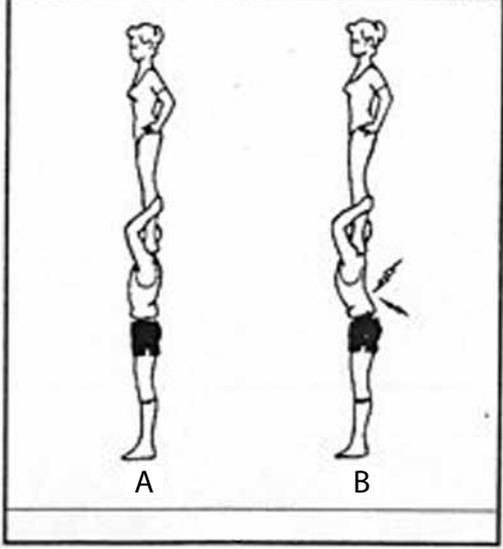
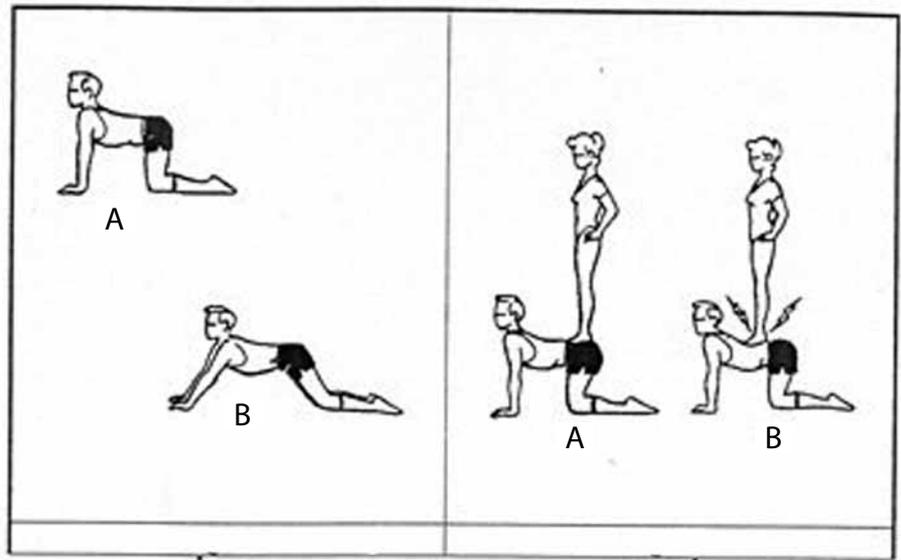
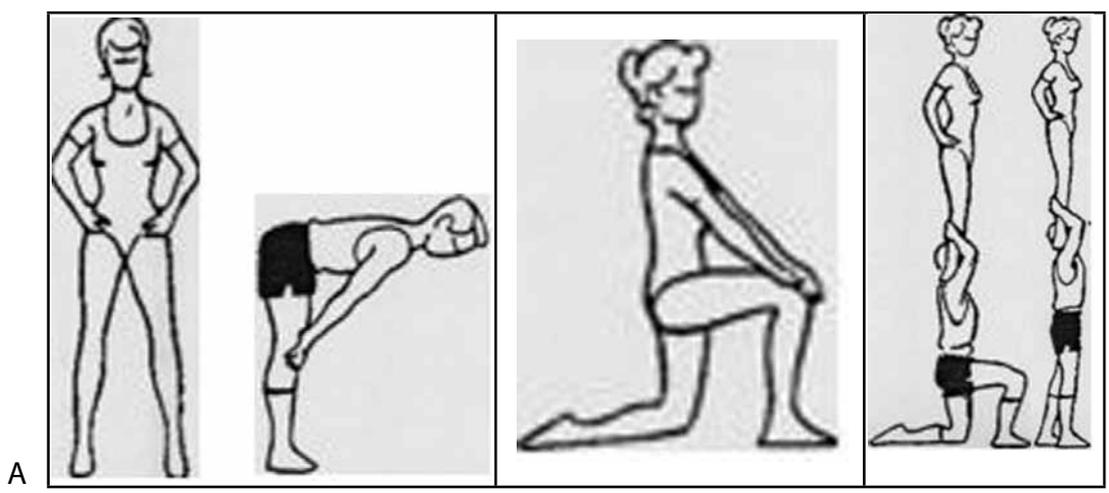
Come in ogni attività motoria è fondamentale che vi siano le premesse per un'esecuzione sicura, tale da non provocare ai partecipanti infortuni che abbiano conseguenze fisiche e psicologiche. Anzitutto è obbligatoria la costante presenza di almeno un insegnante che operi un'assistenza diretta o sia pronto ad intervenire in caso di cadute accidentali. Inoltre, a partire dagli allievi della scuola media inferiore, è possibile iniziare ad insegnare anche l'assistenza diretta, non solo per eventuali cadute, ma per realizzare la costruzione e lo scioglimento delle piramidi stesse. In fase di allenamento è consigliabile fare uso di materassini più o meno grandi a seconda della difficoltà della piramide, da posizionare davanti o dietro alla costruzione umana, oppure dove si presume che una caduta sia più probabile. Fare attenzione inoltre alla distanza da una parete: infatti se a volte un muro può fornire un solido appoggio per la sperimentazione iniziale di alcune piramidi, spesso costituisce un pericolo se si eseguono piramidi a poca distanza da esso. Un atleta che cade accidentalmente può, cercando l'appoggio del muro, urtare violentemente e creare un danno a se stesso e agli altri; invece uno spazio aperto e libero permette, il più delle volte, all'agile di non ricadere sui compagni ma di saltare più lontano. Per le piramidi più impegnative e soprattutto più alte, dove una caduta potrebbe provocare serie lesioni, l'agile indossa una cintura di sicurezza, collegata mediante moschettoni, a due funi che scorrono su una carrucola fissata al soffitto e impugnate all'altra estremità dall'insegnante.

Posizioni della base

Vi sono altre condizioni di sicurezza a cui si fa di solito meno attenzione, ma altrettanto importanti; esse riguardano chi costituisce la base della piramide: questi soggetti sottoposti al pesante carico dei compagni, oltre allo sviluppo della forza, devono imparare a posizionare i segmenti del proprio corpo in modo tale che lo sforzo non provochi lesioni muscolari o articolari. In particolar modo è bene educare i propri allievi a una corretta postura del rachide, sia durante le fasi dinamiche sia statiche dell'esecuzione; è infatti a causa di errori di questo tipo che possono verificarsi alcuni fra gli incidenti più seri.

.....

Le illustrazioni di seguito riportate indicano un confronto tra posizioni corrette (A) e posizioni scorrette (B).



.....

PROGRESSIONE DIDATTICO-METODOLOGICA

Indipendentemente dalle condizioni di sicurezza, che vanno comunque sempre attuate, è possibile diminuire notevolmente il rischio di errori da parte dei partecipanti se si segue con criterio una corretta progressione didattica, al fine di portare gli allievi ad eseguire in tutta sicurezza e autonomia le proprie performances.

Numero di partecipanti

Come facilmente si intuisce è possibile eseguire piramidi con un numero minimo di due partecipanti e con un numero massimo molto elevato; tutto sta alla fantasia e alla creatività degli insegnanti. Tuttavia il livello di difficoltà non è sempre direttamente proporzionale al numero dei componenti: le piramidi a tre sono quasi sempre più semplici di quelle a due. Un aumento del numero dei soggetti partecipanti a una costruzione umana implica tuttavia, in linea generale, un aumento delle difficoltà di coordinamento tra gli allievi; compito dell'insegnante sarà dunque quello di insegnare progressivamente le singole fasi dell'esecuzione o di suddividere la piramide facendo provare a pochi allievi per volta.

Livello di difficoltà

Il livello di difficoltà di una piramide dipende da diversi fattori di cui i più importanti da tenere in considerazione sono i seguenti:

Numero di atleti in colonna

Più persone sono sovrapposte l'una sull'altra e più aumenta il livello di difficoltà, non soltanto per il peso che la base deve sopportare (ci sono atleti in grado di sostenere anche il peso di tre persone), ma per la precarietà delle condizioni di equilibrio; a parità di altezza sarà più stabile una piramide con una base più larga e quindi con più soggetti che vi partecipano, piuttosto che una con una base stretta.

Stazioni assunte dai partecipanti

Anche se non ce ne rendiamo conto, un soggetto in stazione eretta opera un continuo esercizio per mantenersi in equilibrio contro la forza di gravità che altrimenti lo farebbe cadere in posizione orizzontale. Ecco quindi che quanto più la posizione assunta dai partecipanti ad una piramide si avvicina a quella eretta e tanto più sarà difficile equilibrarsi; posizioni del corpo più basse diminuiscono il livello di difficoltà.

Distinguiamo quindi in ordine crescente di difficoltà, per tutti i partecipanti (base, intermedio e agile) stazioni di decubito, stazioni sedute, stazioni in ginocchio, stazioni erette.

Base di appoggio e superfici appoggiate

La base di appoggio costituisce, per l'intermedio e l'agile, la condizione principale di sicurezza e stabilità. Quanto più si ha a disposizione un appoggio ampio, solido e fermo, e tanto più sarà semplice stare in equilibrio o riequilibrarsi in caso di sbilanciamenti. Soprattutto nel caso dell'agile aumenta il livello di difficoltà in rapporto alla grandezza delle superfici appoggiate: in appoggio su mani e piedi o mani e ginocchia, sui piedi e una mano, sui soli piedi, su un piede, sulle mani.

.....

Assistenza tecnica

L'assistenza per la costruzione di piramidi umane deve prevedere un intervento costante durante tutte le sue fasi: costruzione, mantenimento e scioglimento; essa è in rapporto al livello di difficoltà ed in particolar modo all'altezza della costruzione.

Distinguiamo in progressione un'assistenza che va via via diminuendo:

- assistenza diretta sugli allievi operata da uno o due insegnanti; l'utilizzo di materassini e tappetoni costituisce inoltre sempre una valida assistenza dal punto di vista psicologico per gli allievi.
- assistenza mista: con la cintura di sicurezza, gestita dall'insegnante, i materassini sempre presenti ed eventualmente l'intervento diretto dei compagni
- assistenza indiretta: sono utilizzati solo materassi; l'insegnante rimane vicino e in caso di cadute interviene nel modo più opportuno
- assistenza tra i componenti che, soprattutto nelle piramidi più alte o più numerose, facilitano il raggiungimento della posizione di alcuni loro compagni.

ASSEMBLAGGIO DI UNA PIRAMIDE

Costruzione

La costruzione della piramide è una serie di movimenti prestabiliti e coordinati da parte dei componenti, finalizzati al raggiungimento di una posizione statica.

Nella maggior parte dei casi l'ordine di posizionamento degli allievi parte dal basso (la/e base/i) e via via si sale verso l'alto della costruzione finché il soggetto più in alto (l'/gli agile/i) avrà raggiunto la sua posizione. Alcune volte invece l'agile deve salire prima su un intermedio, e solo dopo che questo ha raggiunto la posizione, si arrampicherà in cima alla piramide; altre volte il procedimento non è così evidente, ma si devono sperimentare diverse tecniche anche in rapporto ai soggetti che si hanno a disposizione.

Mantenimento

Affinché una piramide umana si possa dire riuscita deve essere mantenuta per almeno 3 secondi. Durante questo tempo i vari componenti devono tentare di rimanere immobili; un eccessivo traballamento è infatti sintomo di una piramide instabile. Per riuscire in questo è necessario che tutti restino attentamente concentrati sulla propria contrazione muscolare per non provocare cedimenti e contemporaneamente avvertire ogni minima variazione nell'equilibrio dei compagni.

Scioglimento

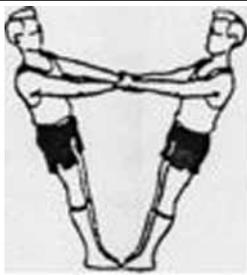
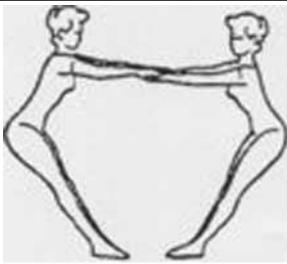
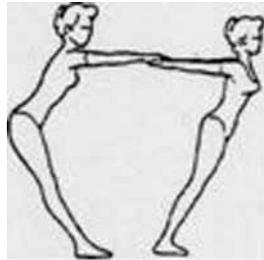
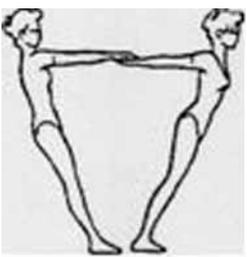
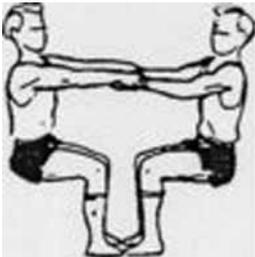
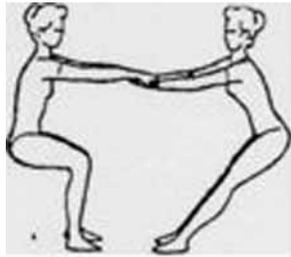
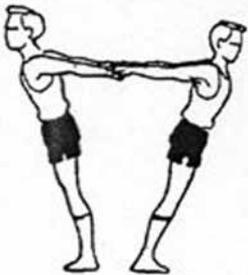
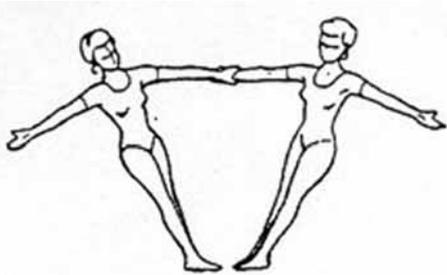
Una piramide non si può dire conclusa quando è stata raggiunta la costruzione desiderata, perché altrettanta importanza riveste la fase di scioglimento. Questa operazione è solitamente uguale e contraria a quella di costruzione: i primi a scendere sono gli agili, poi gli intermedi e infine le basi. Talvolta le discese possono essere fatte in modo diverso e più spettacolare con dei salti verso il basso nei quali si inseriscono elementi acrobatici, in questi casi vengono effettuate impugnature particolari ed assistenza all'atterraggio da parte dei compagni o dell'insegnante. Lo scioglimento di una piramide è importante per due motivi: principalmente per un fattore preventivo, affinché nessuno si faccia male durante la discesa e in secondo luogo per un fattore estetico, poiché

terminare una piramide malamente è sinonimo di mancanza di coordinamento e di affiatamento all'interno del gruppo.

I CONTROBILANCIAMENTI

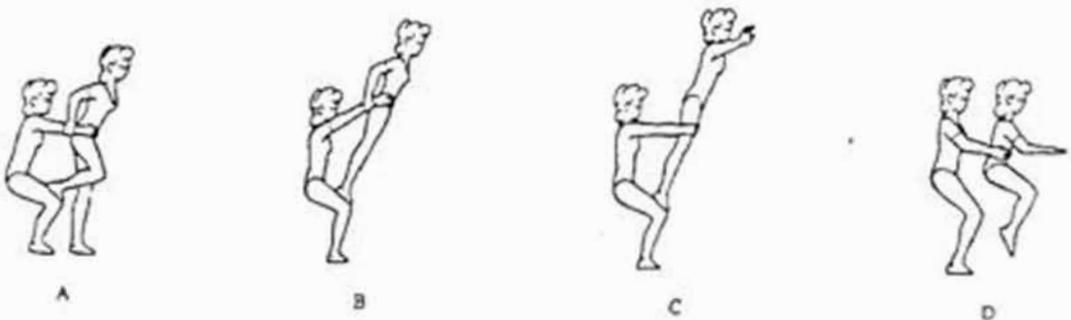
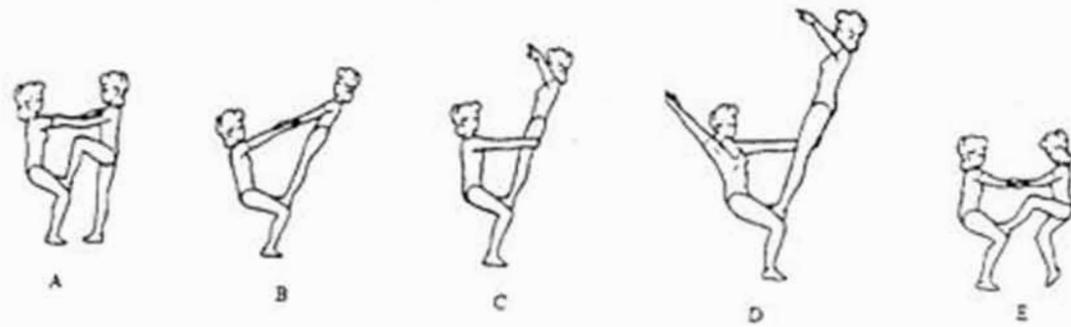
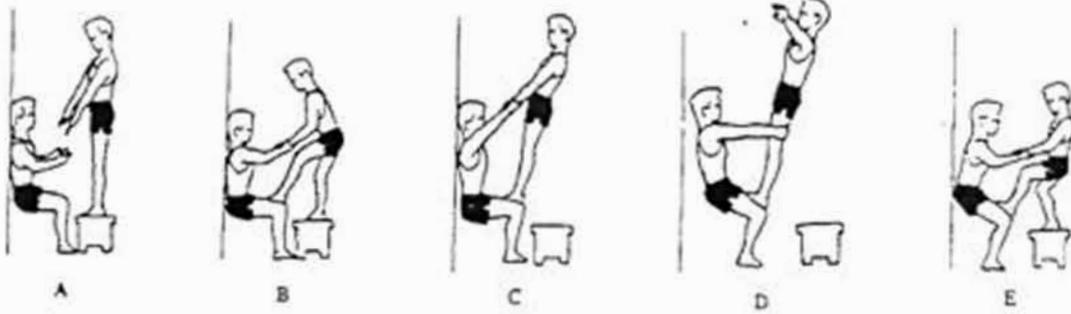
I controbilanciamenti sono esercizi propedeutici eseguiti a terra per avviare gli allievi a una presa di coscienza graduale della differenza di peso corporeo fra se stessi e i propri compagni in rapporto alle diverse posture assunte. Tali esercizi, pur nella loro semplicità, sono molto utili e possono essere sperimentati tra allievi dal peso molto differente, basta spiegare loro di diminuire l'angolo di inclinazione del corpo rispetto al suolo, quanto più il proprio peso è inferiore a quello del compagno.

Di seguito sono riportati alcuni esempi pratici

		
fronte a fronte, presa mano a polso doppia incrociata, atteggiamento lungo	fronte a fronte, presa dita a dita doppia, atteggiamento a squadra	fronte a fronte, presa dita a dita doppia, atteggiamento a squadra
		
fronte a dorso, presa dita a dita doppia, atteggiamento lungo	fronte a fronte, presa mano a polso doppia, atteggiamento semibreve	fronte a fronte, presa mano a polso doppia, atteggiamento semibreve e a squadra
		
dorso a dorso, presa dita a dita doppia, atteggiamento lungo	fianco a fianco, presa mano a polso singola, atteggiamento lungo	

PIRAMIDI A DUE

1/b Principianti



PIRAMIDI A DUE

2/b Intermedi



A



B



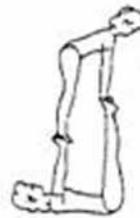
C



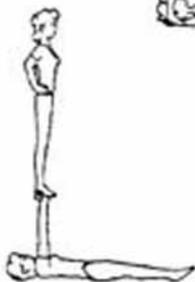
A



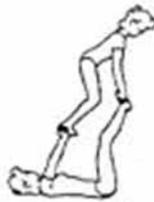
B



C



D



E



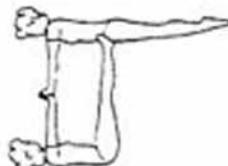
F



A



B



C



D



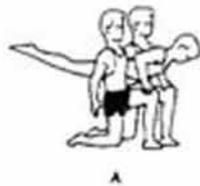
A



B

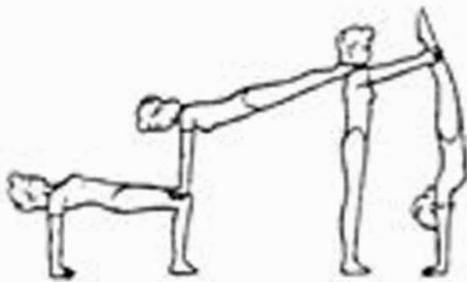
PIRAMIDI A TRE

4/b Principianti



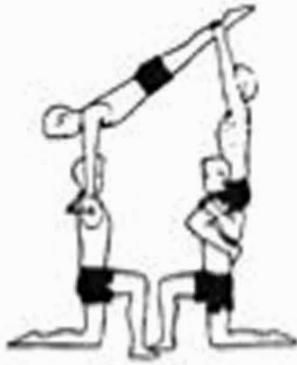
PIRAMIDI A QUATTRO

7/b Principianti



PIRAMIDI A QUATTRO

8/b Intermedi



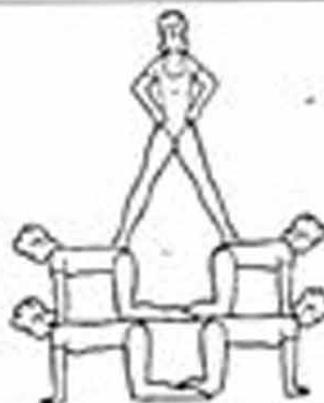
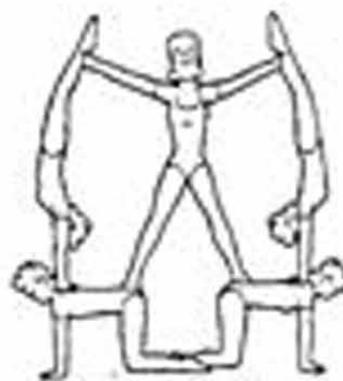
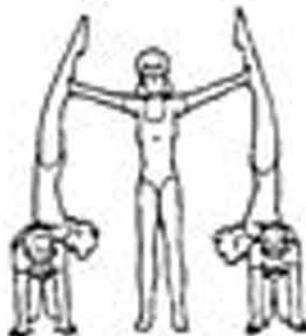
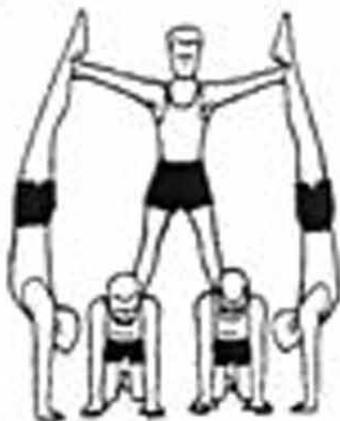
PIRAMIDI A CINQUE

10/b Principianti



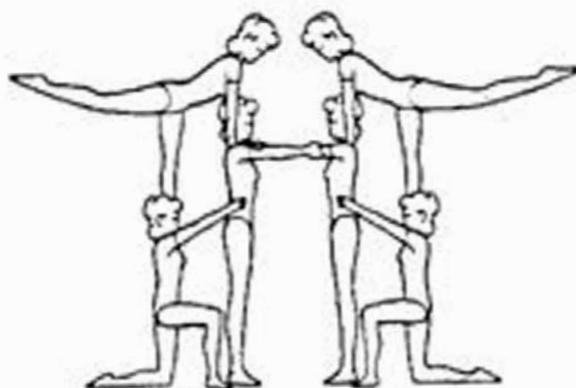
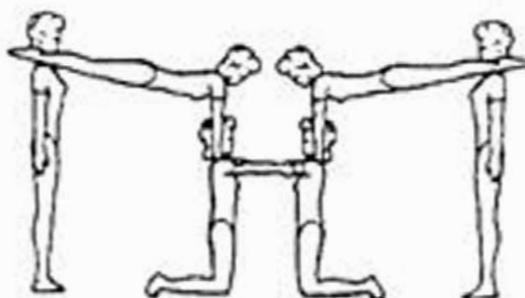
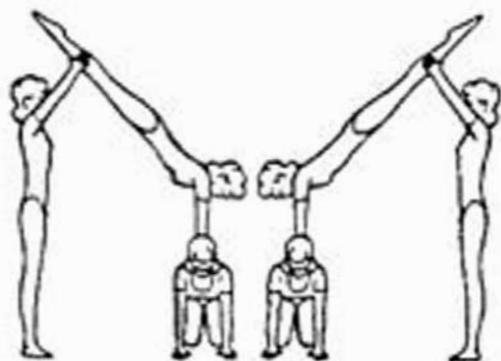
PIRAMIDI A CINQUE

11/b Intermedi



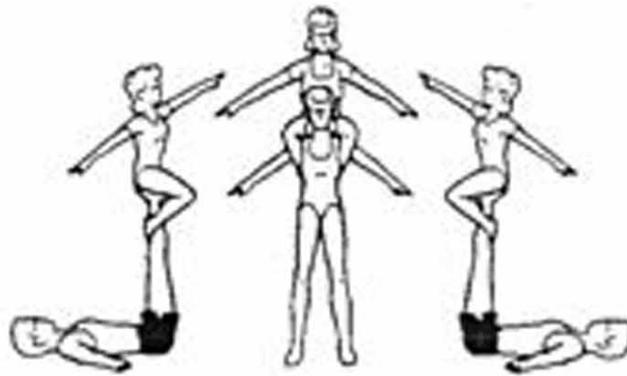
PIRAMIDI A SEI

13/b Principianti



PIRAMIDI A SEI

14/b Intermedi



PIRAMIDI A SETTE

16/b Principianti



PIRAMIDI A SETTE

17/b Intermedi

