



# SFERA

## Formazione Italiana in Circo Educativo Corso Universitario per lo studio delle Attività Motorie applicate alle Arti Circensi



**Insegnamento: Acrobatica I**

**Docente : Marco Dellabianca**

### Finalità:

Fornire un'impostazione di insegnamento in sicurezza e in chiave ludico-educativa dell'Acrobatica.

Valuteremo diverse possibilità di approccio alle attività di riscaldamento e preacrobatica, sperimentando sia proposte ludiche e globali che specifiche e analitiche. Concentrandoci in particolare sugli esercizi propedeutici di preacrobatica, orientati alla strutturazione e al consolidamento degli schemi motori che stanno alla base delle tecniche più avanzate.

In seguito, verranno analizzate le tecniche di Acrobatica relative ai primi rotolamenti e alla verticale, non solo valutando nello specifico i prerequisiti e gli aspetti tecnici degli elementi, ma prendendo in considerazione le progressioni didattiche e in generale, ogni aspetto delle assistenze, sia passive che attive, e delle modalità di organizzazione del lavoro con i gruppi.

Introdurremo poi, le basi dell'Acrobalance, sviluppando i principi cardine di questa specialità necessariamente non individuale: Fiducia, Responsabilità, Bilanciamento e Controbilanciamento. Esploreremo questi concetti tramite sperimentazioni pratico-esperienziali dei lavori di gruppo e delle tecniche specifiche, affiancate ad un'analisi delle metodologie di insegnamento e di valutazione delle figure e delle propedeutiche.

### Contenuti:

- Approccio non competitivo all'acrobatica
- Tecniche ludiche e specifiche di:
  - Riscaldamento
  - Potenziamento finalizzato all'Acrobatica
  - Mobilità articolare e muscolare
  - Defaticamento
- Tecniche Acrobatiche: Rotolamenti
  - Rotolamenti Base e propedeutiche
  - Capovolta avanti e varianti
  - Capovolta indietro e varianti
- Tecniche Acrobatiche: Rovesciamenti:
  - Propedeutiche alla verticale
  - Verticale (prerequisiti condizionali, tecnica ed esercizi specifici)
  - Tecniche di salita in verticale
- Tecniche Acrobatiche: Acrobalance
  - Fiducia e contatto fra i partner, figure base

### Testi di riferimento:

- Anna Claudia Cartoni, Daniela Putzu, (1990), *Ginnastica Artistica Femminile*, Milano, Edi-Ermes.
- Fedec – European Federation of Professional Circus Schools, (2007), *Basic Circus Arts Instruction Manual*, Brussels (Belgium), Education et culture.

**Info e segreteria: [circosfera.it@gmail.com](mailto:circosfera.it@gmail.com) – Cell 3400810499 - [www.circosfera.it](http://www.circosfera.it)**