

ACRO-GYM O PIRAMIDI UMANE

Per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente da due o più persone, in cui una o più hanno funzione di supporto e/o sostegno, anche parziali, per le altre.

L'attività si articola come segue :

equilibri, collaborazioni e sincronie, prese posizioni e appoggi del portatore e del volteggiatore nelle varie posture.

L'attività in questione è da stimolo per gli allievi perché sviluppa equilibrio, coordinazione, forza, cooperazione coi propri compagni.

Inoltre le piramidi stimolano fantasia e creatività quando se ne costruiscono di libera composizione.



Sono divertenti e appassionano momento dopo momento, come una gara, per migliorarsi o per costruire la piramide più bella degli altri compagni.

La supervisione dell'insegnante è indispensabile quanto una attrezzatura adeguata, (tappeti e tappetoni) per evitare eventuali traumi.

L'acro-gym è una disciplina riconosciuta dalla federazione internazionale di ginnastica, facente parte della sezione della ginnastica generale.

Prof. Bianchi Gabriele