SCHEDA INFORMATIVA

ARTISTIC SWIMMING

swiss aquatics

ARTISTIC SWIMMING

L'Artistic Swimming combina nuoto, acrobazia, danza e musica in una disciplina acquatica che unisce sport ed espressione artistica. Oltre alle abilità natatorie di base, le bambine e i bambini apprendono posizioni del corpo, forme di movimento e tecniche di propulsione specifiche della disciplina, che costituiscono il fondamento per tutti i successivi livelli di formazione.
Di seguito vengono presentate le principali elementi individuali dell'Artistic Swimming.

Posizioni di base (Basic Positions)

Le Basic Positions sono posizioni del corpo ben definite da assumere in acqua. Costituiscono la base per figure, transizioni e routine. L'obiettivo è sviluppare un buon controllo del corpo, un orientamento preciso e una buona sensibilità acquatica.
Tra le posizioni di base tipiche dell'Artistic Swimming figurano:

- Back Layout / Front Layout:
  Posizioni del corpo distese e orizzontali sulla superficie dell'acqua, che favoriscono la tensione del corpo, l'equilibrio e l'orientamento.
- Bent Knee / Fishtail / Split / Vertical Position:
  Posizioni che prevedono diverse configurazioni del corpo e delle gambe, importanti per l'esecuzione di figure, rotazioni ed elementi acrobatici.
- Ballet Leg / Double Ballet Leg:
  Posizioni con una o entrambe le gambe perpendicolari alla superficie dell'acqua, che richiedono mobilità, stabilità e controllo del corpo.
- Tuck / Front Pike / Back Pike:
  Posizioni raccolte o flesse, utilizzate come posizioni di partenza o di transizione per numerosi movimenti.

Le Basic Positions richiedono un controllo preciso della postura e, a seconda della posizione, un'adeguata estensione delle gambe e dei piedi. La posizione delle braccia può variare e contribuisce a mantenere l'equilibrio in acqua.

Movimenti di base (Basic Movements)

I Basic Movements comprendono le sequenze di movimento fondamentali che collegano le diverse posizioni. Consentono passaggi fluidi tra le posizioni, rotazioni e variazioni dell'altezza del corpo in acqua.
Tra i principali Basic Movements figurano:

- Cambi di posizione:
  Passaggi controllati tra le posizioni Layout, Pike, Vertical o Split.
- Rotazioni e giri:
  Movimenti attorno all'asse longitudinale del corpo, come semplici spin eseguiti a partire da posizioni stabili.
- Movimenti ascendenti e discendenti:
  Movimenti nei quali il corpo sale o scende in modo controllato (ad es. a partire da una posizione verticale).
- Transizioni e collegamenti:
  Movimenti fluidi che collegano le diverse posizioni e gli elementi, favorendo la continuità della coreografia.

In tutti i Basic Movements, la priorità è data al controllo, alla fluidità, all'estensione del corpo e alla precisione dell'esecuzione, piuttosto che alla difficoltà.

Remata (Sculling)

Lo Sculling consiste in movimenti specifici delle braccia che consentono alle atlete e agli atleti di stabilizzarsi, di spostarsi o di mantenere il corpo sollevato nell'acqua. È una delle tecniche fondamentali dell'Artistic Swimming e viene utilizzata in quasi tutte le posizioni.

Caratteristiche dello Sculling:

- Movimenti continui e controllati delle braccia
- Adattamento della velocità dei movimenti e della pressione esercitata sull'acqua in base alla posizione
- Mantenimento dell'equilibrio, dell'altezza del corpo in acqua e della stabilità

Le principali tecniche di Sculling sono:

- Support Scull (mantenimento di una posizione)
- Propulsion Scull (spostamento)
- Transition Scull (cambio di posizione)

Una buona padronanza dello Sculling consente alle bambine e ai bambini di mantenere più a lungo le posizioni, eseguire i movimenti con maggiore precisione e acquisire maggiore sicurezza in acqua.