

Possiamo parlare dell'*acro dance* come un'affascinante unione tra la precisione tecnica della ginnastica artistica e la fluidità dei movimenti e l'eleganza della danza.

Non si può descrivere una vera e propria storia di questa disciplina, visto che è proprio in questi ultimi anni che nascono le prime scuole, le prime manifestazioni e competizioni.

L'*acro dance* è una disciplina che nasce dall'esigenza di modernità della nostra società, dalla voglia di novità e di originalità, da tutte necessità dettate dalla vita monotona, magari povera di emozioni e carica di routine.



Questa disciplina è l'associazione di tecnica e arte, poiché amalgama la ginnastica artistica, la danza e le nouveau cirque, difatti estrapola dalla ginnastica gran parte delle forme cinematiche eseguite dai ginnasti sui vari attrezzi, che vengono modificati e riadattati grazie alla forte attenzione riposta sulla fluidità dei movimenti, l'eleganza, l'espressione corporea, la flessibilità e la ritmicità propri della danza.



Tutta questa eleganza permette allo spettatore di non percepire la fatica nell'eseguire elementi di estrema difficoltà.

Punti di forza dei ballerini-ginnasti, sono la flessibilità, fondamentale per rendere più armonici i movimenti e fonte di stupore per il pubblico e la corretta postura, fondamentale sia nella danza che nella ginnastica artistica.

Gli spettacoli di *acro dance*, sono quindi composti da coreografie di sport e spettacolo che, uniscono l'espressione corporea, la ritmicità, la raffinatezza della



danza con l'agilità, la coordinazione, la resistenza, l'equilibrio e gli elementi acrobatici propri della ginnastica artistica.

All'interno delle coreografie vengono presentati diversi elementi che prendono spunto non solo dalle appena citate discipline, ma da altre, tra le quali troviamo: la ginnastica ritmica, la breakdance, la street dance e la capoeira.

Tutte queste discipline che a prima vista sembrano così diverse in realtà hanno molte caratteristiche comuni, tra le quali la forte importanza che viene data al ritmo, difatti ogni movimento corrisponde ad un suono; la cura dell'aspetto, del linguaggio e dell'abbigliamento; tutte queste discipline hanno delle storie importanti, storie di culture e di popoli; in fine quasi tutte sono nate come alternative alle lotte, siano esse tra bande, o tra schiavi e colonialisti.

Le più famose competizioni sono nate in America dove l'*acro dance* ha riscosso



un forte interesse, difatti sono diverse le scuole di danza e accademie che danno spazio a questa disciplina. In questa competizione si possono presentare diverse coreografie utilizzando i più disparati stili della danza. Il regolamento prevede che gli esercizi di *acro dance* siano composti dal 50% di coreografia ed il 50% di acrobatica,

inoltre sono obbligatori passi di coreografia, in oltre è richiesto che ogni coreografia abbia un tema.

Estratto da tesi di laurea di Buo Elena, Referente Tecnico Nazionale F.I.S.A.C.
Titolo: "Acro dance: sport nello spettacolo"