

■ Vostra figlia vorrebbe fare ginnastica ritmica ma non sapete dove indirizzarla?

## La ginnastica ritmica in Ticino

di Billy Beninger

**Nastro, fune, palla, cerchio, clavette e musica, unitamente a grazia, forza, ritmo, elasticità e coordinazione. Queste sono le parole chiave per descrivere la ginnastica ritmica, disciplina Olimpica nata nel 1984.**

La **ginnastica ritmica**, a differenza dell'artistica, si sofferma maggiormente sull'aspetto della danza, della componente coreografica ed estetica. Attenzione però a non confondere la ginnastica ritmica (sport d'élite) con la gymnastique. Purtroppo capita spesso di sentire, ad esempio delle ragazze che dicono: "io faccio ginnastica ritmica, ho 15 anni e mi alleno 2 ore a settimana". Ebbene questo non è possibile, una ginnasta della ritmica a quell'età si allena (a dipendenza se appartiene alla squadra nazionale, al Centro Regionale o a una società) almeno 3-4 giorni settimanali.

La gymnastique è una disciplina che si può praticare in quasi tutte le società affiliate all'ACTG, mentre attualmente si può fare la ginnastica ritmica unicamente presso la SFG Biasca, la SFG Locarno e la SFG Lugano-Breganzona.

Le migliori ginnaste, dopo aver acquisito una buona base nelle rispettive società, vengono selezionate per il Centro Regionale Ticino dell'ACTG e successivamente per la squadra nazionale che si allena a Macolin.

### Dove praticare ginnastica ritmica

Le tre società ticinesi della ritmica sono quindi quelle di Biasca, Locarno e Lugano-Breganzona, ma non tutte quest'anno offrono la possibilità di muovere i primi passi in palestra. Per motivi organizzativi purtroppo nella prossima stagione la SFG Locarno non potrà accogliere nuove ginnaste, mentre è possibile avvicinarsi alla disciplina presso la SFG Biasca (persona di contatto: Natascia Persico 076 323 91 50.) e la SFG Lugano-Breganzona (persona di contatto: Patrizia Carraro [patty.carraro@gmail.com](mailto:patty.carraro@gmail.com)).

La SFG Lugano-Breganzona quest'anno seleziona per la pre ritmica le ginnaste nate nel 2006, 2007, 2008 e 2009. Per le piccoline sono previsti 1 o 2 allenamenti settimanali di circa tre ore) nella palestra della scuola elementare di Breganzona.

Le ragazze del sopracereni dai 5 ai 7 anni (classi 2007/2008/2009) possono invece recarsi il 9 settembre alle 16:30 alla palestra SPAI di Biasca dove saranno valutate secondo la loro idoneità. Visto che la nostra rivista arriverà agli abbonati in prossimità della selezione, le interessate possono contattare Natascia Persico anche nelle successive settimane. Gli allenamenti si svolgeranno a Giornico nella palestra delle scuole comunali e a Biasca nella palestra della SPAI e della scuola media.

Quale sport d'élite, impegno, disciplina e predisposizione fisica sono caratteristiche basilari per svolgere l'attività.

Sogni di volteggiare sulla pedana e di divertirti con nastro, palla, fune, clavette e cerchio? Allora la ginnastica ritmica è lo sport che fa per te, contatta le società sopra menzionate e vieni in palestra a muovere i primi passi.

**Estratto da un'intervista a Lisa Tacchelli (SFG Biasca), pluricampionessa svizzera di ginnastica ritmica ed ex capitano della squadra nazionale che ha sfiorato la qualificazione Olimpica:**

*La ginnastica ritmica è uno sport di eleganza e di ritmo, con dei piccoli attrezzi e la musica. Questa disciplina necessita forza, leggerezza, espressione e precisione, specie durante i lanci dei piccoli attrezzi. Ogni piccolo dettaglio ha la sua importanza: tendere i piedi, le braccia, le dita, le ginocchia. La GR è molto complessa. Necessita di allenarsi, allenarsi, allenarsi fino a riunire tutte le sue componenti come pure altre cose, come il sorriso, l'espressione appropriata alla musica, affinché tutto diventi un automatismo.*



Foto: Billy Beninger

La ginnastica ritmica con tanta tecnica, danza, coreografia ed estetica



Foto: Billy Beninger

Un esempio per tutti: Lisa Tacchelli



■ Melanie Soldati nella squadra nazionale

# A Macolin per cullare il sogno Olimpico

di Billy Beninger

Partecipare alle Olimpiadi è il sogno di ogni atleta, è il coronamento di una carriera ed è il sogno nel cassetto di Melanie Soldati.

La ginnasta della SFG Locarno, cresciuta tra le fila del Centro Regionale Ticino dell'ACTG, quest'estate ha fatto un primo importantissimo passo verso Rio 2016: il 10 luglio ha iniziato ad allenarsi con la squadra nazionale elvetica, sotto la guida di Mariela Paschalieva. "A Macolin mi trovo bene e sono felice di potermi allenare nuovamente con Lisa e Nicole. Loro fanno parte della prima squadra e stanno preparando i Campionati mondiali, per cui normalmente facciamo solo il riscaldamento assieme, poi loro fanno le esecuzioni in musica e noi della seconda squadra facciamo un po' di tecnica d'attrezzo." Ci confida Melanie. "Entrare nella squadra nazionale è un sogno che si avvera" continua Melly "nel 2012 dopo aver partecipato ai Campionati europei con la squadra Junior potevo scegliere se terminare le scuole medie in Ticino o se trasferirmi con un anno d'anticipo a Macolin. Ho scelto la prima opzione e sono felice di aver terminato le scuole dell'obbligo con i miei compagni e di aver disputato un'ultima stagione agonistica da individualista." Una stagione culminata con il terzo posto ai campionati svizzeri nel concorso generale (cat. Junior) e con la medaglia d'oro nella finale di specialità alla palla. Inoltre nel palmares della giovane di Gordola, classe 1999, spicca il 7° posto ottenuto nel concorso generale ai campionati europei con la squadra Junior nel 2012, a soli 13 anni.

La valigia di Melanie è quindi colma di sogni e di talento. Ma lasciare la famiglia e gli amici a soli 15 anni non è semplice. "La famiglia sicuramente mi mancherà, ma per partecipare ai campionati europei del 2012 ho dovuto trasferirmi per un anno ad Uster, per cui mi sono abituata alla distanza. A Macolin vivo in una famiglia ospitante con un'altra ragazza della squadra e al sabato terminati gli allenamenti rientro in Ticino fino al lunedì mattina. Sono iscrit-

ta al liceo di Bienne e seguo le lezioni in francese. Fortunatamente il carico scolastico sarà poco in quanto nel primo semestre tutte le ginnaste della squadra frequenteranno le lezioni unicamente una mattina a settimana in modo da arrivare preparate ai campionati mondiali che faranno da qualifica per i Giochi Olimpici di Rio. So che sarà dura guadagnarsi un posto da titolare in squadra, ma ce la metterò tutta."

Il nostro movimento ginnico vanta ora ben tre ginnaste nella squadra nazionale. Oltre alla new entry Melanie Soldati, nel tempio della ritmica da due anni spiccano Lisa Rusconi e Nicole Turuani. Le cugine locarnesi a giugno hanno partecipato ai Campionati europei e ora stanno affinando gli esercizi in vista dei Campionati mondiali in programma a settembre in Turchia dove porteranno in alto i colori rossocrociati e quelli rossoblù.



Foto: Billy Beninger



grafica  
stampa offset e digitale  
stampa offset a bobina  
legatoria  
edizioni

stampati  
per tutti i gusti

**Fontanaprint**  
la tua tipografia in Ticino

Via Maraini 23 Casella postale 231 CH-6963 Pregassona  
Tel. +41 91 941 38 21 Fax +41 91 941 38 25  
info@fontana.ch www.fontana.ch



■ Il 29 ottobre a Chiasso il 31° Memorial Arturo Gander

# L'ormai storico appuntamento internazionale da non mancare!

di Fulvio Castelletti

## 31° MEMORIAL ARTURO GANDER

GARA INTERNAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA  
FEMMINILE E MASCHILE

Dopo la tappa di Morges dello scorso anno, quando ci fu la clamorosa affermazione elvetica in campo maschile grazie a Pablo Brägger, il Memorial Arturo Gander ritorna a Chiasso per la 31a edizione.

Il CO della manifestazione, ancora una volta presieduto dall'intramontabile Paolo Zürcher, è già da tempo al lavoro per garantire il meglio a questo appuntamento principe per quanto riguarda la ginnastica artistica. Per questa edizione del Memorial

Arturo Gander che, ricordiamolo, prese avvio nel 1984 proprio nella cittadina ticinese di confine, si attendono alcuni fra i grandi protagonisti dei Campionati mondiali in programma in Cina, a Nanning, ad inizio ottobre oltre naturalmente ai migliori ginnasti rossocrociati, mentre non mancherà di certo Ilaria Kaeslin, ginnasta della SFG Chiasso. Le prime indicazioni darebbero per sicura la presenza di Germania, Gran Bretagna, Italia, Romania e Svizzera mentre, clamorosamente, potrebbe tornare anche il Giappone, storica nazione ginnica per eccellenza! Un'edizione dunque, così come quelle che l'hanno preceduta, che dovrebbe garantire spettacolo ed emozioni in abbondanza. E come la precedente occasione

chiassese, anche quella di quest'anno, sarà arricchita dalla presenza, a titolo dimostrativo, della nazionale rossocrociata di ginnastica ritmica (la conferma della presenza è giunta proprio da pochissimi giorni e dunque ci sarà la possibilità di riammirare... un po' di Ticino nella selezione rossocrociata) cui potrebbe aggiungersi anche un'altra realtà europea di grosso spessore.

Una serata, quindi, sicuramente da non mancare! Appuntamento dunque al **Palapenz di Chiasso, mercoledì 29 ottobre alle ore 20.00.**

Per ogni ulteriore informazione:  
[www.memorial-gander.ch](http://www.memorial-gander.ch)

Memorial Gander

# A Sportissima la ginnastica risponde... "presente"!

di Marika Zola



È diventato un appuntamento fisso quello con Sportissima, manifestazione gratuita, non competitiva, ormai nel calendario di tutte le associazioni e federazioni sportive cantonali, tra cui l'ACTG, che sarà della partita con un'ampia presenza.

Sportissima, che quest'anno festeggia il suo decimo anniversario, ospiterà infatti **domenica 14 settembre 2014 dalle 9.30 alle 17.00** a

- Bellinzona (Piscina comunale)
- Biasca (Pista di ghiaccio)
- Capriasca (Arena Sportiva Capriasca - Val Colla)
- Chiasso (Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e Piscina)
- Lugano (Area Cornaredo e Lido)
- Mendrisio (Oratorio Ligornetto)
- Tenero-Contra (Centro sportivo nazionale della gioventù)

### diverse attività ginniche e più precisamente:

- a Bellinzona il gruppo Step & Dance della società locale farà ballare e divertire i partecipanti con la zumba;
- la SFG Valle del Vedeggio offrirà a Capriasca la possibilità di provare le attività kids-gym, ginnastica attrezzistica e gymnastique, oltre al gioco dell'indiana;
- a Chiasso la locale società sarà presente allo stadio comunale dove proporrà le diverse discipline dell'atletica; in piazza Indipendenza sarà inoltre organizzata dall'ufficio G+S Ticino l'attività "maxi-tramp";

- cercherà invece di avvicinare i più piccoli al mondo della ginnastica la SFG Lugano, allo stadio Cornaredo, con attività di kids-gym e ginnastica artistica;
- a Tenero-Contra, infine, l'ACTG presenterà le discipline ginnastica artistica, ritmica e attrezzistica; si potrà anche assistere alle esibizioni delle/dei ginnaste/i dei centri d'élite di ginnastica artistica e ritmica. Contribuiranno all'organizzazione dell'evento la SFG Brissago, la SFG Losone e l'Unione Sportiva Ascona.

Oltre alla ginnastica nelle sue varie forme, a Sportissima saranno proposte numerose altre discipline sportive; grazie a 185 postazioni dislocate in tutto il Cantone e al coinvolgimento di oltre 150 società/associazioni sportive i partecipanti avranno solo l'imbarazzo della scelta: dall'acquagym al football americano, dalle arti marziali al beach volley, dal pattinaggio su ghiaccio alla scherma, dal nordic walking al tennis, ognuno potrà divertirsi praticando del sano movimento!

L'obiettivo della manifestazione, promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, è quello di (ri)avvicinare tutte le fasce della popolazione alla pratica di un'attività sportiva regolare. **Chi parteciperà a una o più attività Sportissima praticando almeno 30 minuti di movimento**, corrispondenti al fabbisogno giornaliero necessario per mantenersi in forma, **riceverà in omaggio** (fino a esaurimento scorte) **una bandana multiuso.**

**Ti aspettiamo a Sportissima...  
vieni a provare l'emozione dello sport!**

Ulteriori informazioni su Sportissima 2014:  
[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

