

Bacchetta e Bastone

La bacchetta è costituita da legno grezzo o verniciato e in origine veniva considerata come attrezzo prevalentemente femminile; la misura del perimetro oscilla tra i sei e i dieci centimetri. La sua lunghezza doveva essere adatta all'altezza delle allieve, tale da corrispondere alla distanza perpendicolare tra il piede e la cintura, o nell'impugnarla al braccio, alla distanza perpendicolare tra la mano e il vertice della testa.

Per quanto riguarda il bastone era costituito da ferro e fu ideato in Germania da Otto Heinrich Jäger. Questi due attrezzi sono nati per simulare i movimenti e preparare al maneggio e all'uso del fucile, pratica che, all'epoca costituiva patrimonio delle nuove generazioni educate alla disciplina militare. La teoria di bacchetta e bastone raggruppava: gli **ordinativi**, le **partenze** e gli **arrivi**, le **posizioni** e i **generi di esercizi**.

- Gli **ordinativi** comprendevano il maneggio della bacchetta e tutti quei comandi eseguiti in sequenze coreografiche attraverso cui gli allievi si accingevano a prendere, distribuire e riporre l'attrezzo, che si trovava nell'apposita rastrelliera. Oggi possono essere trascurati perché viene a mancare l'esigenza, propria dell'epoca, di mostrare gli esercizi durante rappresentazioni collettive e saggi.
- Le **partenze** e gli **arrivi** rappresentavano le posizioni con le quali si iniziava e si terminava un esercizio combinato. Molto spesso partenze e arrivi coincidevano.
- Le **posizioni** descritte da Baumann per la bacchetta, erano ben definite e le medesime erano utilizzate anche per il bastone, ad eccezione di alcune che si possono trascurare poiché legate al maneggio del fucile. Altre valide possono essere: bacchetta al piede/braccio, bacchetta in basso a destra o sinistra, bacchetta braccia flesse, bacchetta avanti, avanti a destra o avanti a sinistra, ecc...

Per quanto riguarda i diversi **generi di esercizi** si distinguevano: le **spinte**, gli **slanci**, gli **slanci/spinte**, le **circonduzioni** e le **combinazioni**.

- La **spinta** è il rapido passaggio da una posizione breve ad una lunga;
- Lo **slancio/spinta** rappresenta il rapido passaggio da una posizione semibreve a un'altra semibreve, passando da una posizione lunga;
- Le **circonduzioni** dalla bacchetta si eseguono generalmente in quattro tempi;
- Le **combinazioni**, infine, possono essere anche rappresentate dal vario assemblaggio dei generi descritti.

Se la bacchetta fosse stata quindi considerata un attrezzo femminile, il bastone sarebbe appartenuto agli attrezzi ad uso maschile; il suo peso, essendo fatto di ferro, richiedeva

maggior forza nell'esecuzione degli esercizi rispetto alla bacchetta. Esso venne introdotto in Italia dopo il 1874 e venne considerato un "anello di congiunzione tra la ginnastica semplice da camera a quella degli attrezzi"; aveva inoltre il privilegio di costare poco, essere maneggevole e permetteva un gran numero di posizioni ginnastiche destinate a promuovere l'esercizio muscolare di ogni parte del corpo.

Oggi la bacchetta ed anche il bastone vengono usati per sviluppare delle coordinazioni che sono possibili soltanto con tali attrezzi. Con il bastone ad esempio si aggiunge il carico maggiore e conseguentemente il maggior potenziamento muscolare. Un obiettivo di base negli esercizi con questi attrezzi è il mantenimento del controllo posturale, che il loro uso disturba non poco e che quindi, per essere mantenuto volontariamente, malgrado tale disturbo, si rafforza moltissimo.