

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Candela a coppie

In questo esercizio due allievi si mettono nella posizione della candela uno di fronte all'altro. Mobilità, tensione del corpo e forza sono i presupposti per una figura riuscita.

Due persone sono distese sulla schiena con i glutei vicini in modo tale i piedi si tocchino (sollevati da terra) e che possano prendersi per mano. Cercano di spingere contemporaneamente i piedi verso l'alto ed estendere le gambe.



Più difficile

- Eseguire l'esercizio solo con una gamba.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO