

# Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Verticale sulle mani a coppie

In questo esercizio due allievi eseguono una verticale per poi formare una piramide rovesciata. Occorre realizzare i movimenti con grande precisione.

Due allievi sono nella posizione carponi con i piedi che si toccano. Portare prima una gamba verso l'alto contemporaneamente. Poi anche l'altra gamba verso il soffitto (sempre contemporaneamente). Per non cadere in avanti, i due allievi portano il peso leggermente verso i piedi.



## Più difficile

- Una volta che si trovano nella posizione finale, entrambi gli allievi portano una gamba verso l'alto staccandosi dal compagno.

**Osservazione:** questo elemento richiede molta forza addominale. È possibile aiutare i due acrobati sostenendoli all'altezza del bacino.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO