

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Aeroplano

Un esercizio basato sull'equilibrio in cui le azioni di sollevare, assicurare e i contatti fisici ricoprono una grande importanza.

A è disteso sulla schiena e porta i piedi sul bacino di B, che è in piedi davanti ad A. B afferra le caviglie o le mani di A e cerca di distendersi in avanti, mantenendo una buona tensione corporea, mentre A piega le ginocchia.

Quando il peso di B è completamente sui piedi di A, A può iniziare a estendere le gambe e B assumere la posizione in equilibrio. A tiene con le mani le spalle di B.

Variante

- Indietro con i piedi sui glutei e assicurando le spalle

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO