

# Acrobatica di gruppo: Figure nella posizione panca

Questo esercizio da svolgere a piccoli gruppi comprende tre forme semplici utili alla costruzione futura di piramidi. Favorisce la cooperazione, i contatti fisici, la postura e l'equilibrio.

Materassino ad aria: 3 allievi uno accanto all'altro in posizione panca. Un allievo si stende sul «materassino», sull'addome o sulla schiena. Il materassino inizia a muoversi.

Il docente spiega la posizione quadrupedica corretta. Il compagno controlla e corregge:



- Le mani sono posizionate sotto le spalle, le braccia formano un angolo retto con il suolo e l'addome.
- Le ginocchia sono larghe quanto il bacino e si trovano in verticale sotto il sedere. Ginocchia e bacino piegati ad angolo retto.
- Il dorso è piatto e stabile. L'addome è contratto, il bacino è ruotato in retroversione in direzione dell'ombelico.
- La testa è la continuazione della colonna vertebrale.

## Varianti

### più facile

Aereo: A è in posizione «panca» (quadrupedica) e tiene il corpo ben teso. B si sdraia sulla panca.

- Sull'addome.
- Sulla schiena.
- Provare diverse direzioni

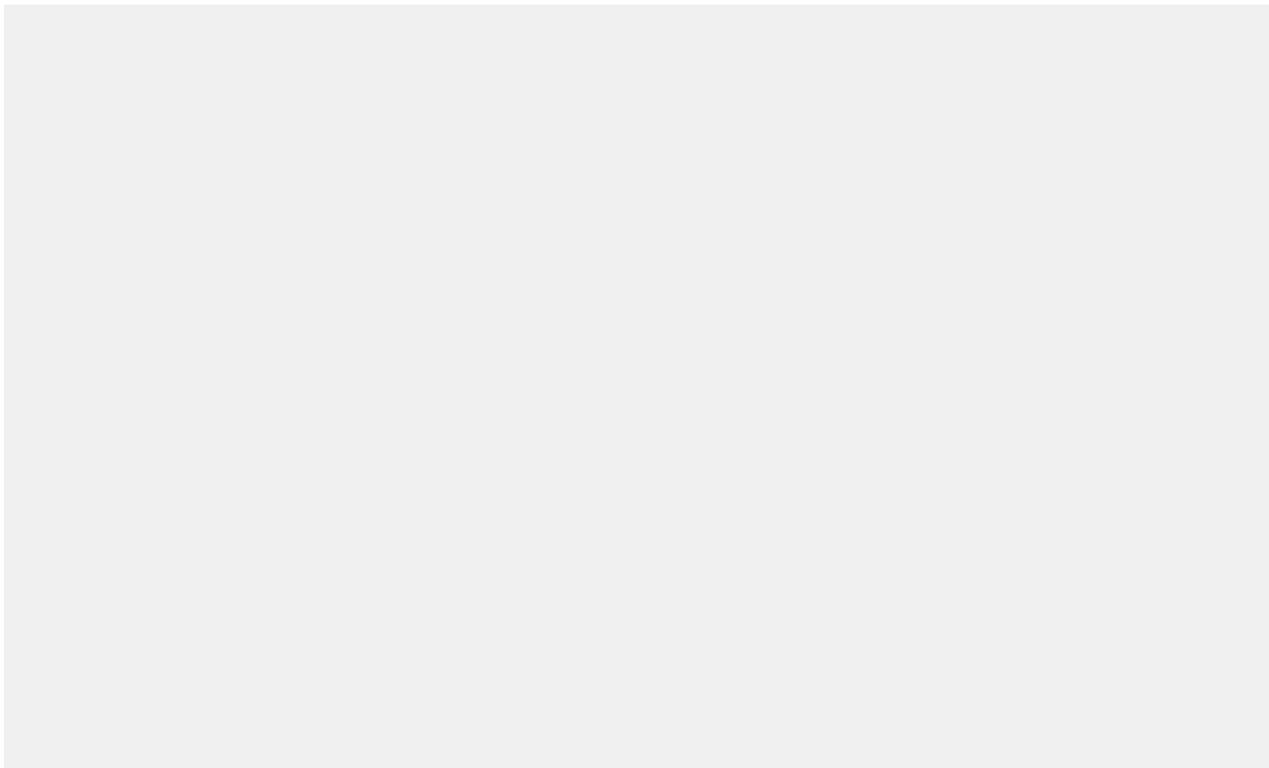
### più difficile

Doppio: A è in posizione panca, B si posiziona sopra A e assume la stessa posizione. Le mani vanno collocate sopra le spalle e le ginocchia sui lati del bacino.

- B si gira nell'altra direzione.
- Sollevare e tendere un braccio o una gamba.
- Sotto due panche, sopra una panca poggia su entrambe. Attenzione: la colonna vertebrale non può essere caricata nella zona tra il bacino e le spalle.

La metà della classe fa la panca in cerchio. L'altra metà assume la stessa posizione al secondo piano.

**Materiale:** Tappetini



## Download video

[Video MediaPlayer \(wmv\)](#) | [Video Quicktime \(mov\)](#)

---

Fonte: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.)(2007). Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**