

# Acrobatica di gruppo: Piramidi umane semplici

Come costruire la prima piramide? L'esercizio di seguito permette di realizzare delle piramidi di forme diverse. L'obiettivo è di migliorare la cooperazione, i contatti fisici, la postura e l'equilibrio.

A assume la posizione quadrupedica (panca), B sta in piedi a gambe divaricate sopra A. C sta in piedi sul sedere di A e si sostiene con le mani alle spalle di B.

- B si toglie dalla figura affinché C possa stare in piedi da solo.
- Salire solo aiutandosi con una mano, come tenendo un corrimano.
- Stare in piedi a gambe divaricate sulla panca. Un piede sul sedere, l'altro sulle scapole. Posizionarsi di traverso sulla panca.
- Stare sulla panca in posizione di affondo. Un piede sul sedere, l'altro sulle scapole. In posizione leggermente obliqua rispetto alla panca.



## Variante

- Piramide di classe: un terzo della classe si mette in cerchio in posizione panca. Un terzo sta in piedi a gambe divaricate sulle panche. Un terzo è in piedi sul sedere delle panche sostenendosi alle spalle degli allievi che sono in piedi. Comporre e scomporre la figura su segnale.

**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**