Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Ruota doppia

Un esercizio in cui due allievi eseguono gli stessi movimenti (ovvero una ruota con appoggio sul compagno) concatenandoli.

A fa una mezza ruota fino alla verticale appoggiando le spalle sulle cosce di B, con la schiena rivolta verso l'addome di B. B piega leggermente le ginocchia e cinge bene A con entrambe le braccia attorno all'addome. A cinge con le braccia le cosce di B. Se funziona, B può inclinarsi di lato e portare A in piedi, poi A solleva B che esegue lo stesso tipo di ruota di A e via dicendo.

Osservazione: si raccomanda di prevedere una terza persona (C) che assicura stando in piedi dietro la schiena di B sostenendolo per le scapole in caso che uno dei due perda l'equilibrio.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO