

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Scimmietta

Aggrapparsi come una scimmietta al compagno. In questo esercizio i contatti fisici, la fiducia e la tensione del corpo sono aspetti centrali.

L'allievo A si allaccia al busto di B (in orizzontale) cingendo le gambe dietro la sua schiena. B afferra A sotto il fianco e lo tira il più possibile in alto verso il petto. Quando la figura è abbastanza stabile, B può girarsi una volta lungo l'asse longitudinale.

Se riesce a farlo, B può lentamente inclinarsi di lato e portare A con i piedi per terra. A questo punto, A può a sua volta sollevare B nella sua stessa posizione iniziale. In seguito, A e B si alternano nella posizione della scimmietta.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO