

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Rotolare in avanti

Un esercizio che mostra dei movimenti fluidi e continui eseguiti in coppia, fra cui delle capriole.

A è seduto a gambe divaricate per terra e tende le braccia in modo stabile verso il soffitto. B è in piedi dietro di lui e tiene le mani di A con presa sui polsi.

B salta superando A senza lasciare la presa. A aiuta B sostenendolo saldamente. B rotola in avanti e tira A in alto. Poi tocca ad A saltare, e così via.

Osservazione: per creare uno svolgimento fluido dei movimenti, la persona che salta deve atterrare vicino alla persona seduta e la persona seduta deve già iniziare ad alzarsi non appena i piedi di chi salta toccano il suolo.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP