

# Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Oscillare per portarsi in piedi

In questo esercizio sono allenate le rotazioni del salto mortale a gruppi di tre. Gli allievi devono riuscire a fidarsi gli uni degli altri.

A è disteso sulla schiena per terra. B e C sono in piedi di lato e afferrano ciascuno un polso con la presa del polso e una caviglia dall'interno. Alzano così B dal suolo e iniziano a farlo oscillare leggermente.

Al segnale predefinito, i piedi di A sono portati fin sopra la testa e lasciati andare. Le mani non sono mai lasciate finché A si trova di nuovo con i piedi a terra! A può incrementare il movimento rotatorio assumendo la posizione raggruppata.

Osservazione: la rotazione non deve essere accelerata dai compagni che portano A.

## Variante

- **Dislocazione all'indietro come agli anelli:** A è disteso sulla schiena per terra nella posizione sospensione rovesciata. B e C sono in piedi uno di fronte all'altro ai lati di A. B e C cingono ciascuno un braccio di A con la presa del polso. Alzano A da terra e iniziano a farlo oscillare. Al segnale concordato, per esempio contare fino a tre, A esce in avanti o esegue la dislocazione all'indietro..

---

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO