

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Quadrato con rotazione di lato

Un esercizio in cui gli allievi, in coppia, eseguono delle rotazioni laterali tendendo al massimo il corpo.

A è disteso per terra con le braccia tese verso il soffitto. B mette le sue caviglie nelle mani di A e afferra le caviglie di A, mantenendo pure le braccia tese. Al segnale, A solleva il busto e si siede mentre B, nello stesso momento, porta il bacino verso l'alto. Entrambi gli allievi formano un angolo retto con il bacino.

Si possono invertire i ruoli (B sotto e A sopra), tornando nella posizione di partenza con una rotazione di lato.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO