

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Salto mortale trattenuto

In questo esercizio, analogamente a quello del flic flac, gli allievi eseguono una figura in coppia, prestando attenzione al ritmo, alla tensione del corpo, alla dinamica, alla fiducia nell'altro e ai contatti fisici.

Due persone si portano schiena contro schiena. A afferra i polsi di B e piega le ginocchia in modo da trovarsi con i suoi glutei sotto i glutei di B.

A tira B sopra la sua schiena e blocca la posizione per un attimo prima del contatto con il suolo. B si chiude nella posizione raggruppata rotolando sulla schiena di A e poi atterra direttamente in piedi.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO