mobilesport.ch

Acrobatica di gruppo III - Acrobazie dinamiche: Capovolta con slancio

Gli allievi allenano la capovolta con slancio in coppia. Un esercizio che pone l'accento sulla tensione del corpo e sui contatti fisici.

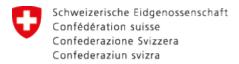
A si porta nella verticale sulle mani in modo da essere a testa in giù gambe contro schiena con B. B cinge la parte inferiore delle gambe di A e piega le ginocchia in modo da portare i glutei idealmente all'altezza delle scapole di A e da avere le braccia tese.

A cerca di mantenere la tensione nella posizione ad arco e B si inclina in avanti con la schiena stabile, spinge il sedere in alto e porta A in piedi. Attenzione: B tiene la schiena diritta mentre si inclina.

Più difficile

 Questa capovolta funziona anche senza tirare A per le gambe. B deve inoltre piegare le ginocchia il più possibile con la schiena arrotondata affinché le anche siano all'altezza delle spalle di A (che è nella verticale). A fa un ponte sopra B che sostiene il movimento di A alzando le anche.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Ufficio federale dello sport UFSPO