

# 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 dritta 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO