

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Flic flac

Un esercizio che si basa sull'esecuzione del flic flac in coppia. Gli allievi devono riuscire a trovare il buon ritmo per realizzare la figura correttamente.

Due persone si portano schiena contro schiena. A afferra i polsi di B e piega le ginocchia in modo da avere le braccia tese e da trovarsi con i suoi glutei sotto quelli di B. Tendere le braccia per l'attività di leva seguente.

A si inclina in avanti con la schiena stabile, spinge i glutei verso l'alto e porta B sulla propria schiena e da qui con le mani a terra nella verticale. B atterra autonomamente dalla verticale in piedi.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO