

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Verticale sulle spalle

In questo esercizio l'aspetto centrale per una buona esecuzione è la tensione del corpo.

A è disteso per terra con le ginocchia piegate e tiene le braccia verso l'alto. B posiziona le spalle nelle mani di A e afferra le sue ginocchia.

Da questa posizione di partenza, B cerca di portare dapprima il bacino e poi le gambe sopra le spalle finché arriva nella verticale sulle spalle. Nella versione finale, le braccia di entrambi gli allievi devono essere tese.



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO