

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: La sfida della sedia

Un esercizio di acrobazia statica realizzato a gruppi di quattro. Gli allievi formano con il loro corpo una figura a otto gambe che si può spostare liberamente.

Quattro persone sono sedute formando un piccolo quadrato su uno sgabello (parte superiore e inferiore di un cassone) in modo che ciascuno possa appoggiare la schiena sulla coscia della persona vicina. Una quinta persona cerca di togliere gli sgabelli (i cassoni), in modo che gli allievi debbano tenere il quadrato senza sostegno.

Più difficile

- Correre in questa posizione.

Materiale: parti di cassone

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO