

## Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Il nodo umano

In questo esercizio di gruppo gli allievi formano un nodo umano in un lasso di tempo predefinito..

Un gruppo di almeno sei persone è in piedi in cerchio con lo sguardo verso il centro. Ciascuno di loro prende con la mano destra la mano destra di un compagno. Non è permesso prendere la mano del vicino diretto.

Poi ripetere la stessa operazione con la mano sinistra. Alla fine tutti tengono due mani e formano un grande nodo. Ora si tratta di sciogliere il nodo scavalcando, passando sotto i compagni, girandosi su se stessi, ecc.



Il nodo è sciolto non appena tutti sono di nuovo in piedi uno accanto all'altro in cerchio. È però anche possibile che non si riesca a sciogliere il nodo. Pertanto, si raccomanda di dare un tempo limite, per esempio 4 minuti al massimo.

---

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**