

# Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Piccoli giochi con i tappetini

Un esercizio che si svolge con dei tappetini e che esige dagli allievi una buona capacità di equilibrio.

Queste forme di gioco sono ideali se svolte su tappetini leggeri e stabili da 7 centimetri.

## In piedi

- Tenere il tappetino in equilibrio sulle mani fare un giro su se stessi oppure percorrere una distanza a corsa.



### Più facile

- Tappetino in orizzontale

### Più difficile

- Tappetino in verticale

- Lanciarsi il tappetino e riceverlo in modo controllato (nella posizione verticale).

## Da sdraiati

- Girare il tappetino sulle mani e/o i piedi. Chi riesce a girarsi su se stesso una o più volte senza che il tappetino cada per terra?



### Più facile

- Un tappetino per due allievi

**Materiale:** tappetini

---

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**