

Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Acchiappino nell'angolo

Un esercizio basato sul gioco dell'acchiappino che permette agli allievi di eseguire un buon riscaldamento prima della lezione sull'acrobatica di gruppo.

Formare gruppi di quattro persone. Tre allievi si tengono per mano e formano un triangolo. La quarta persona ha il ruolo del cacciatore e si trova all'esterno del triangolo.

Definire chi deve essere acchiappato (allievo A) dal cacciatore (allievo B) tramite un contatto. A è protetto dagli attacchi di B dagli altri due compagni. I due protettori si muovono e si spostano agilmente per coprire A. Se B riesce a toccare A con una mano, A diventa il cacciatore.

Non sono permessi altri contatti fisici per acchiappare.



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO