

## Acrobatica di gruppo III: Per iniziare – Salta dentro, salta fuori

**Un gioco basato sui salti durante il quale gli allievi devono reagire a dei comandi. Un buon esercizio che stimola le reazioni e la concentrazione nella fase di riscaldamento.**

Gli allievi formano un cerchio e si tengono per mano. Il docente dà un segnale («salta dentro», «salta fuori», «salta a destra» oppure «salta a sinistra»). Tutti ripetono il segnale in coro e poi lo eseguono.

Per il secondo giro, il docente dà di nuovo il segnale, i partecipanti ripetono in coro ma poi eseguono il contrario. Per esempio: il docente dice «salta a destra», gli allievi ripetono «salta a destra» ma poi saltano a sinistra.



---

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**