

# Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Grandi giochi sul tappetone

Questo gioco che si svolge su un tappetone è particolarmente indicato per introdurre una lezione di acrobatica di gruppo.

## In piedi (min. 8 allievi)

Sollevarre insieme il tappetone e portarlo con le mani. Lasciare andare il tappetone a un segnale definito precedentemente (discuterne nel gruppo: chi dà il segnale, che tipo di segnale). L'obiettivo è far cadere il tappetone orizzontalmente a terra (non devono essere gli angoli per primi a toccare il pavimento).



## Più difficile

La stessa cosa, ma con un allievo in piedi sul tappetone. Prima di provare questa variante, occorre riuscire a svolgere correttamente l'esercizio precedente. L'esercizio può anche essere eseguito davanti alla spalliera, in questo modo l'allievo può salire sopra il tappetone passando dalla spalliera. La persona sul tappetone deve restare in piedi e attutire l'atterraggio piegando bene le ginocchia. Attenzione: non restare seduti o sdraiati sul tappetone.

## Da sdraiati

Disporre il tappetone sui piedi o sulle le mani degli allievi che sono distesi per terra sulla schiena. Gli allievi cercano di far girare il tappetone in cerchio una volta senza farlo cadere.

**Materiale:** tappetone

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO