

Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Forte come una roccia

Un'allieva è in piedi in posizione stabile e l'altra la scuote. Un esercizio in cui viene risvegliata la consapevolezza nei confronti della tensione del corpo.

L'allievo A è in piedi come una roccia (teso e stabile) e l'allievo B scuote le parti del corpo di A (braccia, gambe, spalle, ecc.).



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO