

## Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Cammello

Questo esercizio di gruppo esige equilibrio, forza, tensione del corpo e un compagno che assicura.

Due allievi sono in ginocchio per terra uno dietro l'altro. Un terzo compagno afferra le spalle della persona che lo precede e appoggia le ginocchia sulle spalle di quella che gli sta dietro. I tre si trovano così in una posizione a panca. I due allievi sotto cercano di alzarsi in piedi contemporaneamente. Una quarta persona assicura oppure aiuta sostenendo il bacino.



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO