

# Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Piramide a croce

Questa variante della piramide richiede forza e mobilità. Gli allievi aiutano e si assicurano a vicenda.

**Per un gruppo di 4 allievi:** due si trovano uno di fronte all'altro in posizione carponi, gli altri due sono in piedi inclinati in avanti e appoggiano le mani sulle spalle dei primi due.

**Per un gruppo di 6 allievi:** altre due persone stanno in piedi sui bacini delle persone che si trovano nella posizione a quattro zampe. Si piegano in avanti e si appoggiano alle spalle delle persone della fila di centro.

**Per un gruppo di 8 allievi:** ecc.

**Osservazione:** la piramide a croce è stabile in tutte le direzioni, tuttavia, occorre prevedere altri compagni per assicurarla.



---

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO