

Acrobatica di gruppo III – Rituali conclusivi: Sedersi in cerchio

Delle piccole forme di gioco con degli elementi dell'acrobatica di gruppo si prestano perfettamente per chiudere una lezione e risvegliare lo spirito di gruppo.

Tutti i partecipanti sono in piedi in cerchio e si posizionano in modo tale da avere l'addome e le schiena solo a pochi centimetri dai vicini. Al segnale del docente, tutti cercano contemporaneamente di sedersi sulle ginocchia della persona dietro.



Più difficile

- Da seduti, muoversi compiendo piccoli passi in avanti.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO