Acrobatica di gruppo III – Rituali conclusivi: Millepiedi

Un esercizio da realizzare in gruppo in cui gli allievi devono avere un ottimo timing ed eseguire movimenti armonici.

Tutti gli allievi sono seduti a gambe divaricate con le ginocchia piegate incastrate una nell'altra. Al segnale del docente, prendono un po' di slancio e fanno insieme una mezza torsione di lato.

Tutti si trovano ora con le mani per terra e le gambe sono sulla schiena dell'allievo dietro. Riuscirà tutta la classe a fare qualche passo da millepiedi?

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO