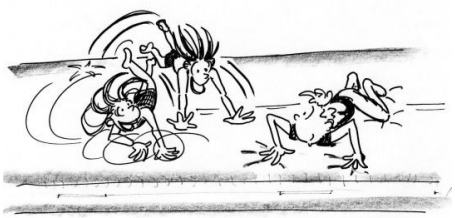
L'ABC dei salti sull'airtrack – Defaticamento e rilassamento: Giocolieri

Per terminare la lezione, è indicato anche un gioco di abilità da eseguire in gruppi di piccole dimensioni, allenando parallelamente anche la forza di appoggio e la stabilizzazione del busto.



Tre persone (A, B, C) sono sdraiate pancia a terra uno accanto all'altra, appoggiate sugli avambracci, a circa un metro di distanza. B, che sta al centro, rotola lateralmente verso C.

Nello stesso momento C si solleva facendo leva su mani e piedi e salta sopra a B, atterrando in quadrupedia al centro. Ora tocca a C rotolare verso A, che salta a sua volta sopra a C per posizionarsi al centro, e via di seguito.

Filmato «Circo – Giocoleria di persone»

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO