

Il circo a scuola: Acrobatica – Doppia capriola incatenata in avanti

Un numero che prevede pure delle capriole congiunte in avanti ma in questo caso con il coinvolgimento di tre allievi. Una vera e propria sfida dal punto di vista della coordinazione.

Idem come nell'esercizio «[Doppia capriola in avanti](#)», ma con tre (o più) allievi. A è disteso a terra. B e C sono in piedi accanto alla sua testa, uno a destra l'altro a sinistra, e afferrano ognuno una caviglia di A. Anche A afferra la caviglia della gamba interna di B e quella della gamba interna di C. In questa posizione, A piega le gambe appoggiando i piedi a terra vicino al sedere e B e C si chinano in avanti appoggiando la mano libera a terra per eseguire una capriola in avanti.

Grazie al movimento rotatorio generato, A si rialza da terra e B e C rimangono sdraiati per terra con le gambe sollevate (posizione iniziale di A) per consentire ad A di ripetere la capriola in avanti. E così via.

Fonte: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora; Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammaturgo e regista



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO