

Acrobatica di gruppo: Una a capovolta

Due bambini si tengono per mano e inclinano il corpo all'indietro cercando di mantenere l'equilibrio. Durante l'esercizio s'impara a tenere il corpo teso e ci si abitua ai contatti fisici.

Due allievi stanno in piedi uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. Le dita dei piedi si toccano. Contemporaneamente, lentamente i due allievi inclinano il corpo teso indietro cercando di mantenere l'equilibrio finché le braccia sono tese.



Varianti

- Stessa posizione di partenza ma cercando di sedersi su di una sedia immaginaria mantenendo l'equilibrio.
- La stessa cosa ma tesi all'indietro.
- Di lato tenendosi solo con una mano.
- Schiena contro schiena sedersi su di una sedia immaginaria mantenendo l'equilibrio.

più difficile

Giocare con l'equilibrio, su di una gamba sola, con una gamba accavallata sull'altra, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO