Il circo a scuola: Acrobatica – Doppia capriola in avanti

In questo numero, un allievo in piedi e l'altro sdraiato si afferrano le rispettive caviglie per diventare un tutt'uno ed eseguire delle capriole in avanti.

A è disteso a terra con le gambe sollevate e leggermente divaricate. B è in piedi dietro la sua testa. I piedi di A sono vicini alle orecchie di B. La parte superiore del corpo di B si inclina leggermente in avanti,così da afferrare le caviglie di A, e A afferra quelle di B. A piega le gambe e appoggia i piedi a terra (vicino al sedere) mentre B si lascia portare in avanti, tenendosi sempre saldamente alle caviglie di A e portando il mento al petto per poter eseguire una capriola in avanti sul tappetino. Grazie al movimento rotatorio generato, A riesce a rialzarsi da terra e a frenare il rotolamento di B, che si ritrova così nella posizione iniziale di A. Ripetere la sequenza di capriole.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO