Attrezzi manuali – Cerchi: Rotazione all'indietro

In questo esercizio i bambini eseguono delle acrobazie quasi come al circo. Sia gli artisti sia gli spettatori apprezzeranno il risultato.

Far ruotare il cerchio su sé stesso e all'indietro. Nel momento in cui il cerchio torna al punto di partenza saltarci sopra a gambe divaricate oppure con un salto a forbice.

Varianti

- Scivolare attraverso il cerchio oppure rotolarsi mentre torna al punto di partenza.
- Infilare il piede nel cerchio quando quest'ultimo torna al punto di partenza.
- Sdraiarsi sul pavimento e, mentre il cerchio torna al punto di partenza, farlo rotolare sul proprio corpo trasversalmente o longitudinalmente.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO