

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Piramide in cerchio

Eseguire una piramide in cerchio richiede che gli allievi coinvolti siano assicurati correttamente da altri compagni.

Tre allievi sono in piedi e formano un quadrato. Con le gambe divaricate piegano il busto in avanti, tendono le braccia e appoggiano le mani sulle spalle dei vicini per stabilizzarsi. Per far salire sopra di loro gli altri tre allievi piegano le ginocchia. I tre allievi che stanno sopra si tengono per mano, creando così una piramide stabile a forma di croce.



Osservazione: questo tipo di piramide è stabile in tutte le direzioni. Tuttavia, occorre prevedere l'intervento di altri compagni per assicurarla.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO