

# Rock'n'roll – Acrobazie: Arrampicata umana

Il ballerino ha i piedi ben piantati per terra mentre la ballerina si arrampica attorno a lui.



Il ballerino è in piedi stabile e fermo con le braccia tese di lato. La ballerina salta su di lui e si tiene forte (posizione dello zaino, ma dal davanti) e cerca di arrampicarsi attorno al ballerino senza appoggiare i

piedi a terra.

## Varianti

- In entrambe le direzioni.
- Ev. inversione dei ruoli.

## Più facile

- Il ballerino aiuta la ballerina tenendola per evitare che cada.

## Più difficile

- Invece di girare attorno al tronco del ballerino, la ballerina si arrampica sulle spalle, ridiscende lungo la schiena e passa attraverso le sue gambe per ritrovare la posizione di partenza.

**Osservazione:** per la variante difficile, è di aiuto una terza persona che assicura la ballerina quando si arrampica a testa in giù tra le gambe. .

**Materiale:** ev. tappetini

Fonte: René Bachmann e Fabian Studer, esperti G+S Danza sportiva



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO