

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Verticale sulle anche

Questo esercizio può essere realizzato in coppia o in gruppo, come piramide. Al centro vi sono tre elementi: la tensione del corpo, la fiducia e i contatti fisici.

A si porta nella posizione del cavaliere (gambe divaricate, ginocchia piegate verso l'esterno). B è in piedi dietro ad A, porta un piede sulla parte superiore di una delle cosce, si appoggia alle spalle per tirarsi su e poi porta anche l'altro piede su A. Mentre è in piedi, B porta le ginocchia tese sulle scapole di A, alza il busto e tende le braccia di lato. A appoggia le spalle contro le ginocchia di B e tiene anch'esso le braccia tese di lato.



Variante

- **Piramide di classe nella posizione del cavaliere:** tutta la classe forma un cerchio e agli allievi sono attribuiti i numeri 1 e 2. Tutti i numeri 1 sono sotto in piedi, mentre i numeri 2 sono posizionati in piedi dietro ai numeri 1. A un segnale prestabilito, tutti i numeri 2 salgono con i piedi sulle anche dei numeri 1. Sia gli allievi del cerchio inferiore che quelli del cerchio superiore possono sostenersi ai compagni di destra e sinistra incrociando le braccia..



Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO