

Acrobatica di gruppo III – Sequenza metodologica: «Stare in piedi sulle spalle»

La presente sequenza metodologica conduce gli allievi a realizzare la figura «Stare in piedi sulle spalle».

La seguente sequenza metodica porta gli allievi passo per passo nella forma «stare in piedi sulle spalle».

Con diversi esercizi preparatori, si lavora sulla stabilità delle braccia e del corpo (insegnamento frontale). Gli allievi si allenano poi in un percorso a tappe che contiene gli esercizi per le tre parti «salire», «portarsi in piedi sulle spalle» e «scendere». Gli esercizi sono creati in modo tale che gli acrobati possano assicurarsi da soli e che non sia necessario l'aiuto di una terza persona. Il docente è presente per fornire consigli.

Sequenza metodologica: «Stare in piedi sulle spalle»

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO