Acrobatica di gruppo: Gemelli siamesi

Un esercizio da svolgere in coppia, gli uni incollati agli altri. Per riuscire a superare gli ostacoli disseminati per la palestra occorre comunicare e cooperare correttamente.

Nella palestra, disporre diversi attrezzi da attraversare o scavalcare. Il percorso di attrezzi deve essere svolto in due, come due gemelli siamesi.

I partner sono collegati da un rotolo di carta igienica. Per esempio, inserendo gli indici nel rotolo, oppure incastrando il rotolo tra le spalle, le schiene, gli addomi, le fronti, ecc. Il rotolo non può cadere.

Variante

- Svolgere il percorso con un giornale invece del rotolo oppure senza nessun oggetto (solo contatto fisico diretto).

Materiale: Attrezzi di ogni genere per creare un percorso

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO