

Le cirque à l'école – Acrobatie: Triple roue avant

Effectuer des roulades à trois, c'est possible! Mais pour y parvenir, les élèves doivent faire preuve de coordination.

A est étendu sur le sol. B et C placés l'un à gauche, l'autre à droite de sa tête, saisissent avec leur main intérieure la cheville correspondante de A qui, lui, serre les chevilles intérieures de chacun d'eux. Au signal, B et C se penchent vers l'avant, s'appuient sur le sol avec leur main libre et roulent en avant, jusqu'à ce que A se soulève. A roule à son tour vers l'avant et le mouvement se poursuit.

Source: Claudia Aldini, fondatrice et directrice du Circo Fortuna de Bioggio, artiste, clown de la fondation Theodora; Roberto Gerboles, acteur, mime, auteur, dramaturge et régisseur



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO