

Il circo a scuola: Acrobatica – Il lombrico

In questo esercizio, tre o più allievi sono seduti uno dietro l'altro e da questa posizione con una rotazione simultanea di 180° sul loro asse si ritrovano a formare un lombrico e ad avanzare in questa posizione.



Tre allievi (A, B, C) sono seduti uno dietro l'altro con le gambe divaricate e le mani appoggiate sulle proprie gambe. Al segnale, sollevano tutti le braccia in alto chinandosi verso destra per prendere lo slancio per poi dirigersi tutti insieme a sinistra, girare su sé stessi e assumere la posizione di quadrupedia. La particolarità dell'esercizio è che tutti e tre si ritrovano con le mani appoggiate per terra, ma soltanto il primo della fila (A) ha anche le ginocchia appoggiate al suolo. B e C sono invece a cavalcioni, rispettivamente sulla schiena di A e su quella di B.

Il lombrico inizia a camminare in avanti seguendo un ritmo regolare, poi tutti si fermano. C, che si trova sopra a B e a A, fa una capriola in avanti e atterra nuovamente a gambe divaricate (posizione iniziale), seguito da B e poi da A.

Fonte: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora; Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammaturgo e regista



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO