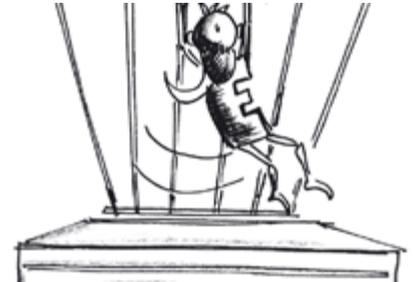


# Attrezzi – Pertiche: Il pendolo

Un esercizio che esige un elevato livello di destrezza e una buona dose di forza per essere eseguito correttamente.

Bilanciarsi sulle pertiche oblique con il corpo teso oppure in posizione raccolta.



## Varianti

### Più difficile

- Bilanciarsi lateralmente dalla prima fino all'ultima pertica disposta obliquamente e con il corpo teso o raggruppato.
- Fare uno slalom bilanciandosi tra le pertiche disposte verticalmente.

**Materiale:** tappetone



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO