

Danza – Marcia-corsa-passi: Mambo

In questo esercizio gli alunni imparano il passo chiamato «mambo» che consiste nell'avanzare, sollevare e riportare nella posizione iniziale il piede destro e poi quello sinistro.

Avanzare il piede destro, sollevare il piede sinistro e riportarlo nella posizione iniziale; spostare all'indietro il piede destro e posarlo dietro il piede sinistro; sollevare il piede sinistro e riportarlo nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio una seconda volta.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO