

Acrobatica di gruppo: Aeroplano

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a mantenersi in equilibrio. Per eseguirlo occorre un pallone da ginnastica, su cui posizionarsi come un aeroplano (gambe tese e braccia aperte lateralmente).

Camminare nella palestra a coppie con musica in sottofondo. Quando la musica viene interrotta, A diventa un aeroplano bilanciandosi (steso sull'addome) su di un pallone da ginnastica, un cassone o una panchina. B aiuta A a mantenere l'equilibrio tenendolo per le spalle. Inversione dei ruoli all'interruzione seguente della musica.



Varianti

- La torre di Pisa in gruppi di 3. Quando la musica viene interrotta, A si trasforma in torre di Pisa. A alza le braccia, tende il corpo e si lascia cadere. B e C devono sostenere la torre di Pisa affinché non cada per terra. Questa variante funziona solo se A è in grado di rimanere teso come un'asse o un tronco d'albero. Tecnica per afferrare A: da davanti sostenere all'altezza delle spalle, da dietro sulle scapole.

più facile

- Bilanciarsi su una panchina o un cassone.

più difficile

- Aeroplano (bilanciarsi) sui piedi di un partner disteso sulla schiena.

Materiale: Musica, pallone da ginnastica, cassone, panchina



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO