Acrobatica di gruppo: Scuotere il melo

Un allievo solleva le braccia. In ogni mano tiene una palla. Il compagno deve scuoterlo per le spalle cercando di far cadere le palle. Un esercizio che permette di allenare la stabilità del corpo.

La persona A è un albero di mele. A tiene due mele (due palloni) nelle mani e alza le braccia. Lo scopo di B è scuotere il melo per fare cadere i frutti. B afferra A per le spalle e lo scuote. A cerca di rimanere stabile affinché le mele non gli cadano dalle mani. Inversione dei ruoli.

Variante

più difficile

Il melo si trova su di un oggetto instabile, per esempio un rola bola.

Materiale: Palloni, oggetto instabile

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO