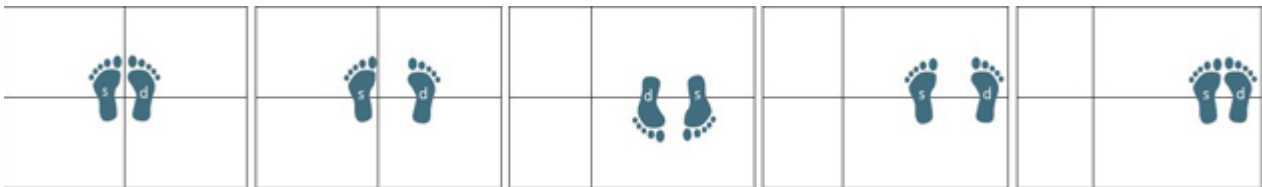


Danza – Marcia-corsa-passi: Rotazione in quattro tempi

In questo esercizio i partecipanti devono eseguire delle semirotazioni ogni volta con appoggio su una gamba diversa.



Spostare il piede destro verso destra, eseguire una semirotazione verso destra con appoggio sulla gamba destra e posare il piede sinistro, effettuare una seconda semirotazione verso destra con appoggio, questa volta, sulla gamba sinistra e poi posare il piede destro. Riportare il piede sinistro contro il piede destro. Stesso movimento girando a sinistra.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO