Acrobatica di gruppo: Contrari

Tendere e rilassare il corpo è una premessa importante nell'acrobatica di gruppo. Questo esercizio permette di allenare questo aspetto in modo divertente.

A e B camminano nella palestra a braccetto con musica in sottofondo. Il docente interrompe la musica e impartisce dei ruoli. Per esempio: biscotto cotto/crudo, sabbia/sasso, ghiaccio/acqua, patate fritte/ketchup. A e B saltellano assumendosi il ruolo impartito dal docente. Può succedere che A e B debbano svolgere lo stesso ruolo, per esempio, entrambi sono un blocco di ghiaccio. In che situazione risulta più facile saltellare in giro?

Materiale: Musica

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO