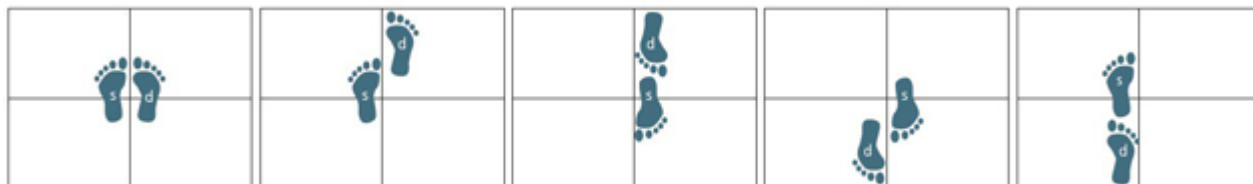


Danza – Marcia-corsa-passi: Pivot turn

Un esercizio che insegna agli allievi l'esecuzione corretta del Pivot turn. I partecipanti eseguono un passo avanti, si girano e compiono un altro passo indietro.

Spostare il piede destro in avanti, sollevare il piede sinistro e posarlo nella posizione iniziale eseguendo una semirotazione verso sinistra; spostare in avanti il piede destro, sollevare il piede sinistro e posarlo nella posizione iniziale effettuando una semirotazione verso sinistra. Ripetere l'esercizio una seconda volta.



Variante

Eeguire un «Mambo», poi un «Pivot turn».

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO