

## Danza: Elementi d'equilibrio

Negli elementi d'equilibrio, il corpo si mantiene in una specifica situazione d'equilibrio su una superficie d'appoggio limitata. Possono essere eseguiti su un piede, ma anche su diverse parti del corpo.

### Danza: Elementi d'equilibrio



Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**