Anelli: Acrobati circensi

Questo esercizio favorisce la creatività con l'aiuto di oggetti diversi e rafforza la muscolatura della parte superiore del corpo.

In piedi, seduti o sospesi oscillare aggrappati alla fune. Provare a realizzare diversi movimenti artistici (ad esempio sollevare le gambe a candela).

Materiale: Corde

Fonte: Inserto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO