

Anelli: Movimento a catena

Grazie a questo esercizio viene favorita la capacità di ritmizzazione con un movimento oscillatorio a onda in gruppo.



Un allievo per ogni coppia di anelli. Tutti cercano di oscillare contemporaneamente allo stesso ritmo. Ad un segnale tutti fanno da due a tre passi all'indietro e poi in avanti dandosi lo slancio per l'oscillazione in avanti.

Variante

più difficile

Movimento oscillatorio ad onda. Inizia chi si trova all'estremità, seguito dal vicino, che viene poi emulato da chi gli sta accanto e così via.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO