

Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire con abilità movimenti acrobatici a tempo di musica integrando variazioni

Le volteggiatrici e i volteggiatori eseguono due tipologie di posture sul dorso del cavallo: statiche (restando sdraiati, seduti, inginocchiati, in piedi o appesi in equilibrio al fascione da volteggio) o dinamiche (ruote, salti, rotolamenti, giri e balzi). Per migliorare la propria esibizione, le volteggiatrici e i volteggiatori muovono il corpo, le braccia e le mani in armonia con la musica, utilizzando espressioni facciali e la gestualità.



Introduzione generale

[Progressione ideale secondo i livelli scolastici](#) (pdf)

Musica / Ritmo / Storielle

- [Riscaldamento: Stop alla musica](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Forme creative e di presentazione: Indovinare la storia](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Forme creative e di presentazione: Ricreare la realtà](#)
- [Ritmo – Creare: Gioco dell'alternanza dei tempi](#)
- [Ritmo – Stimolare la creatività: Interpretazioni](#)

- [Ritmo – Stimolare la creatività: Giochi poliritmici](#)

Rotolo / ruota / capriola / salto mortale

- [Ginnastica agli attrezzi: Lezione 6 «La capriola in avanti»](#)
- [Ginnastica agli attrezzi: Lezione 7 «La capriola all'indietro»](#)
- [Ginnastica agli attrezzi: Lezione 9 «La ruota 1»](#)
- [Ginnastica agli attrezzi: Lezione 10 «La ruota 2»](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Ruota doppia](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Salto mortale con sostegno](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Oscillare per portarsi in piedi](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Capovolta con slancio](#)

Acrobatica con partner / Creazione / Appoggi

- [Acrobatica di gruppo – Lezione 1: Tu e io, insieme](#)
- [Acrobatica di gruppo – Lezione 2: Aiutare e assicurare](#)
- [Acrobatiche di gruppo – Pyramid \(pdf\)](#)
- [Acrobatica di gruppo III – Acrobazie statiche: Verticale sulle anche](#)
- [Forza – Spalle/braccia: Saltare oltre il compagno](#)
- [Giochi di lotta – Posizione del corpo: Voltare le lumache](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO