

## Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Equilibrio e coordinazione con i movimenti del cavallo

Mentre il cavallo si muove su un circolo, le volteggiatrici ed i volteggiatori eseguono esercizi statici e dinamici, cercando sempre di mantenere l'equilibrio – anche di fronte agli imprevisti – e seguendo il movimento del cavallo. Ogni allenamento deve essere adeguato al livello dei bambini, dei giovani e del cavallo.



Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Equilibrio e coordinazione con i movimenti del cavallo

Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Equilibrio e coordinazione con i movimenti del cavallo

### Equilibrio (esercizi ludici)

- [Attrezzi manuali – Cerchi: Gaffe](#)
- [Mobilo: In equilibrio](#)
- [Mobilo: Ponte sospeso](#)

- Mobilo: Braccia forti
  - Misurare la propria forza
  - Attrezzi manuali – Bastone: Circo
  - Equilibrio: Clavette: Trapianto
  - Attrezzi – Tappetini: Le ninfee (-10 anni)
  - Per iniziare: Forte come una roccia
  - Acrobazie statiche: Aeroplano (anche per livello elementare)
  - Acrobazie statiche: Verticale sulle spalle (livello medio)
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**