

Acrobatica di gruppo III – Acrobazie dinamiche: Salto mortale con rincorsa

Al centro di questo esercizio dinamico da svolgere in tre ci sono tre parole chiave: aiutare, sostenere, tenere e sollevare.

Tre allievi sono in piedi uno accanto all'altro. L'allievo al centro tende le braccia, gli allievi esterni afferrano con una mano la parte anteriore delle spalle dell'allievo che sta al centro e con l'altra mano il suo braccio.

L'allievo al centro inclina il busto verso il basso e solleva una gamba dopo l'altra verso l'alto finché atterra di nuovo in piedi. Gli aiuti facilitano il movimento sostenendo le spalle e tirando sull'avambraccio.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO