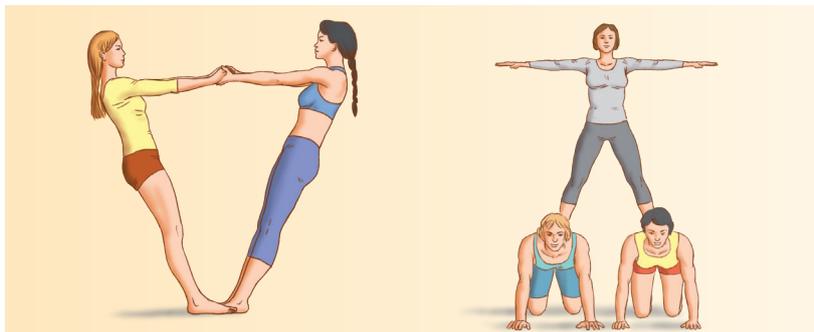


L'acrogym

1



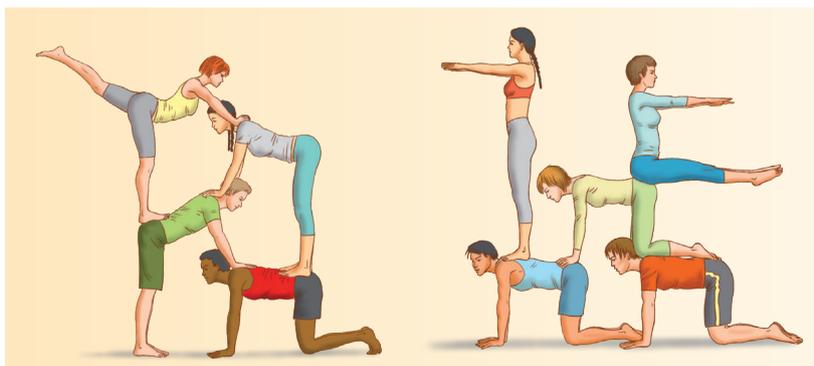
L'acrogym

L'acrogym o **ginnastica acrobatica** comprende esercizi di tipo acrobatico che si possono eseguire a coppie, a terne e a gruppi. Prevede la composizione di **figure a corpo libero** in cui i componenti collegano le varie posture in atteggiamenti che sviluppano l'equilibrio, la coordinazione, la forza il controllo del corpo, oltre alla fiducia reciproca e alla sintonia tra i componenti. È una disciplina che si pratica anche a livello agonistico, dove gli elementi acrobatici, svolti su base musicale, sono combinati in **coreografie**. Vediamo qui alcuni esercizi suddivisi in tre livelli di difficoltà.

2



3



- 1 Per iniziare: esercizi di equilibrio e bilanciamento
- 2 Per continuare
- 3 Per progredire