

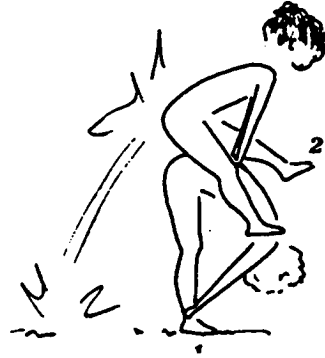
ESERCIZI COMPLESSI

ESERCIZIO N. 1



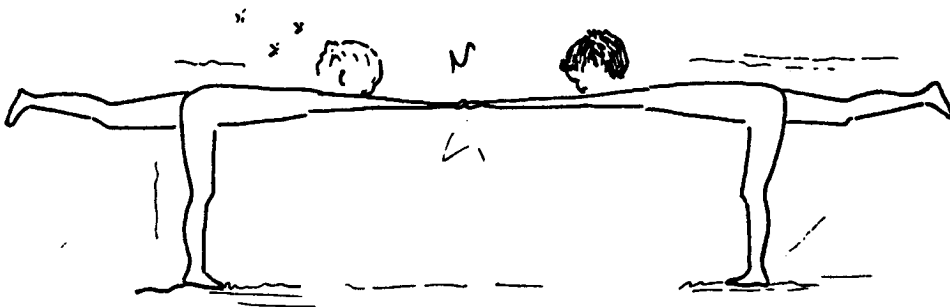
N. 1 supino, n. 2 prono sopra il compagno, capo in direzione opposta, braccia allacciate reciprocamente alle gambe: eseguire dei rotolamenti

ESERCIZIO N. 2



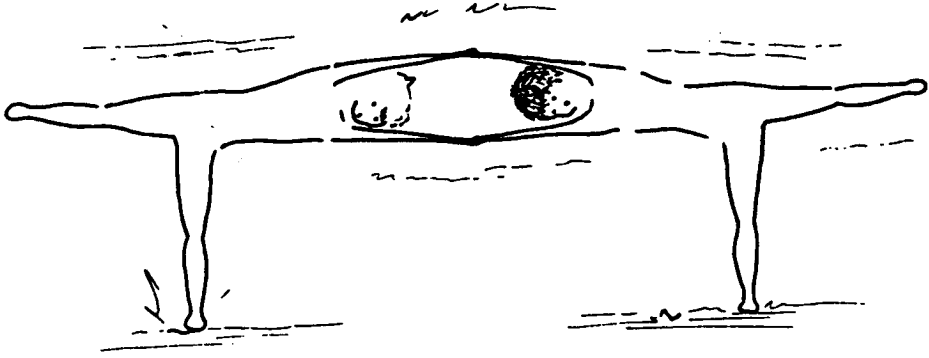
N. 2 gambe divaricate, busto flesso avanti, mani alle caviglie: N. 1 esegue dei volteggi (laterale e divaricato). Per rendere l'esercizio più difficile n. 2 tiene le mani alle ginocchia ed il capo flesso avanti

ESERCIZIO N. 3



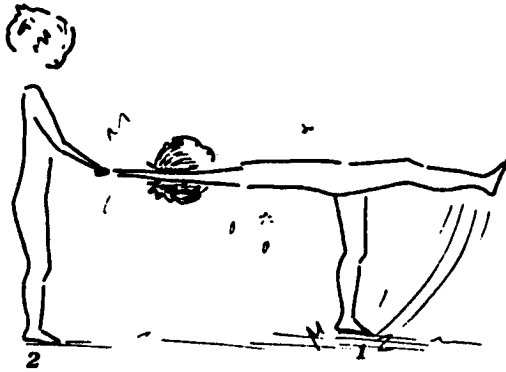
Di fronte a due passi di distanza: elevando una gamba dietro portarsi in orizzontale prona, legati a mano, e mantenere l'equilibrio

ESERCIZIO N. 4



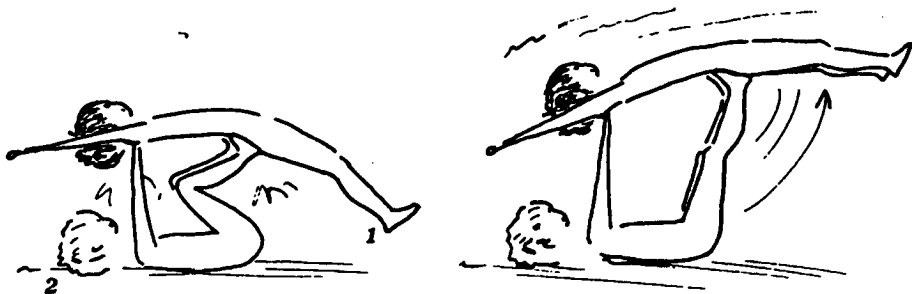
Di fianco, a due passi di distanza: elevando una gamba fuori inclinare il busto lateralmente, legarsi a mano e mantenere l'equilibrio

ESERCIZIO N. 5



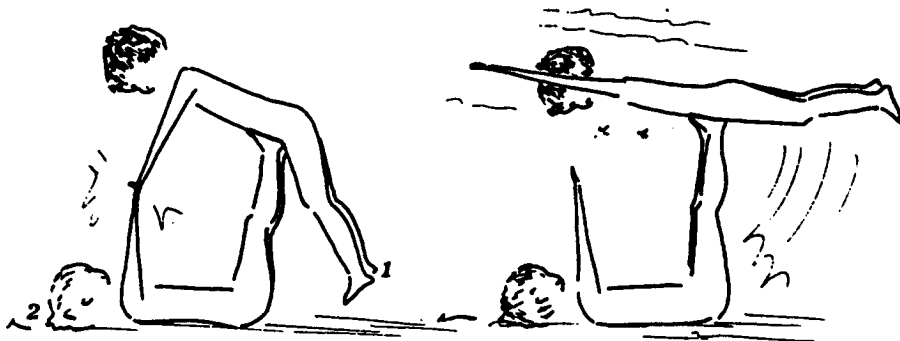
N. 1 dorso al compagno, ad un passo di distanza, braccia in alto: n. 1 elevando una gamba avanti si porta in orizzontale supina, n. 2 lo sostiene

ESERCIZIO N. 6



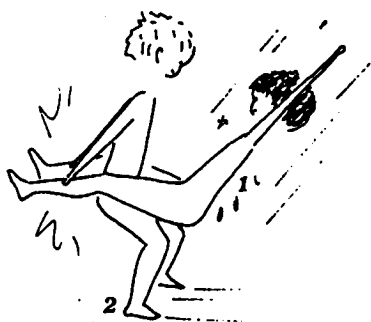
N. 2 supino, gambe flesse, n. 1 supino in appoggio sui piedi e sulle mani del compagno, braccia in alto: n. 2 estende le gambe, n. 1 mantiene il corpo in linea

ESERCIZIO N. 7



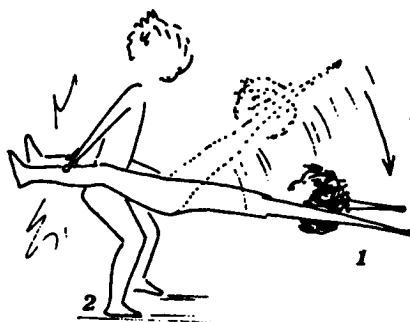
N. 2 supino, gambe a squadre, n. 1 in appoggio sui piedi del compagno, legati a mano: n. 1 eleva braccia e gambe e si mantiene in equilibrio

ESERCIZIO N. 8



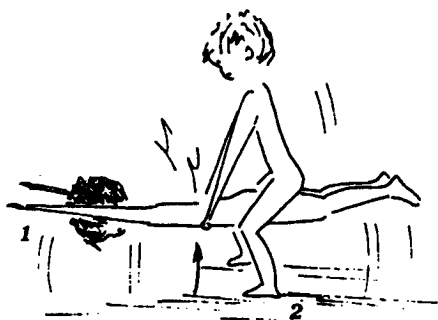
N. 2 gambe semipiegate, braccia dietro basso impugna le caviglie del n. 1 seduto a gambe tese sulle sue cosce: n. 1 si mantiene in equilibrio

ESERCIZIO N. 9



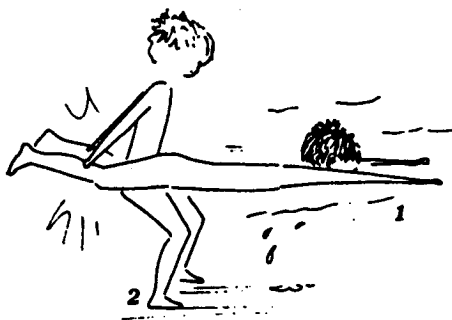
Posizione di partenza come nell'esercizio 8: n. 1 porta il corpo in linea, braccia in fuori o in alto, e si mantiene in equilibrio

ESERCIZIO N. 10



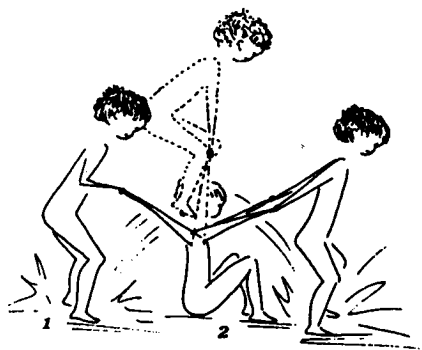
N. 2 gambe semipiegate, braccia dietro basso impugna le caviglie del n. 1 prono in appoggio sulle sue cosce: n. 1 porta il corpo in linea, braccia in fuori o in alto, e si mantiene in equilibrio

ESERCIZIO N. 11



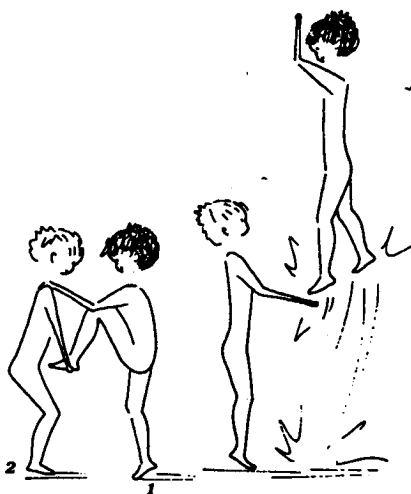
N. 1 prono frammezzo al n. 2 che, mantenendo il busto eretto, lo solleva per i fianchi: n. 1 tiene il corpo in linea

ESERCIZIO N. 12



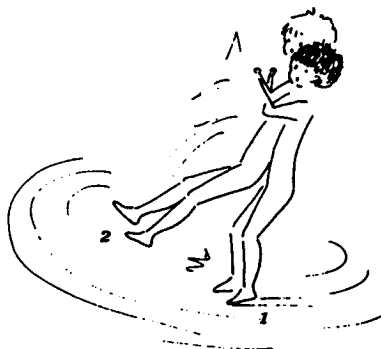
N. 2 seduto, gambe piegate, braccia fuori alto, per mano al n. 1 ritto alle sue spalle: n. 1 con un salto supera il compagno

ESERCIZIO N. 13



Di fronte, n. 2 mani allacciate avanti, n. 1 un piede in appoggio sulle mani del compagno: aiutato dalla spinta del n. 2, n. 1 esegue un salto verso l'alto. N. 1 può anche effettuare movimenti in volo (divaricata frontale, mezzo giro, ecc.)

ESERCIZIO N. 14



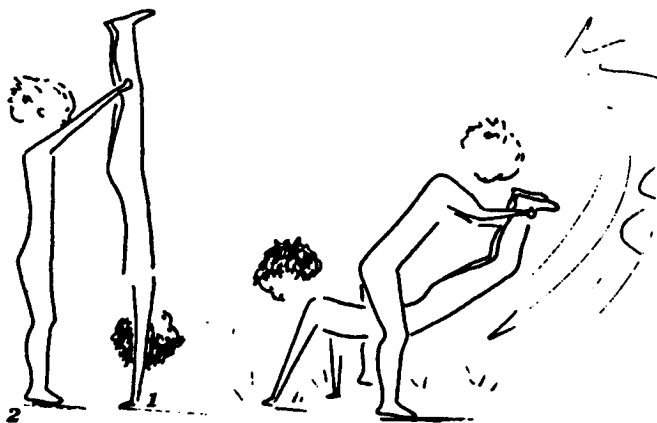
N. 2 dorso al compagno, n. 1 lo solleva allacciando al busto e gira su se stesso

ESERCIZIO N. 15



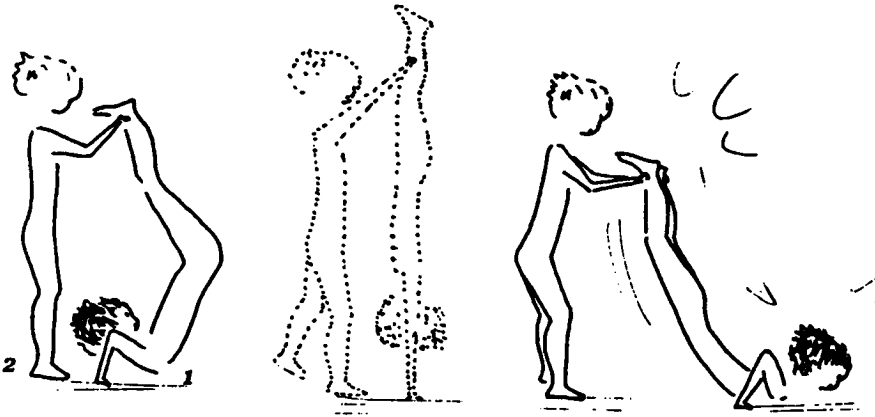
N. 1 supino, gambe semipiegate, n. 2 prono, impugnando ciascuno le caviglie del compagno: eseguire capovolte avanti e indietro

ESERCIZIO N. 16



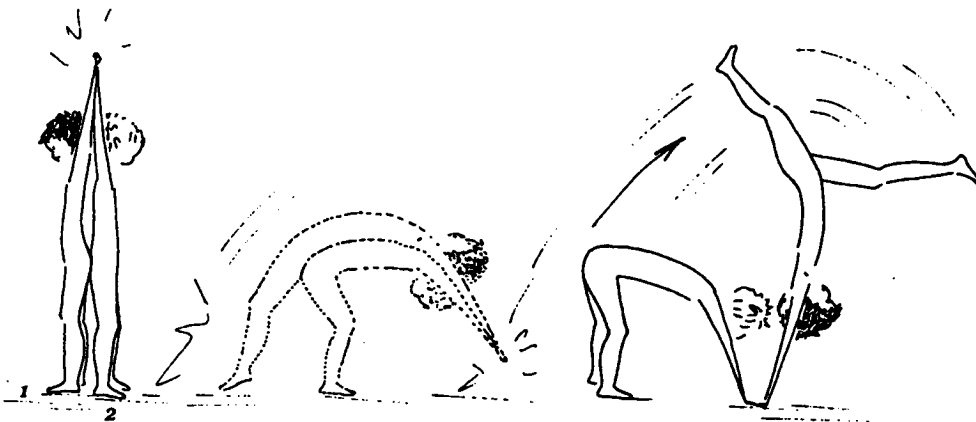
N. 1 in verticale, n. 2 a gambe divaricate lo sostiene alle caviglie: n. 1 passa sotto le gambe del compagno

ESERCIZIO N. 17



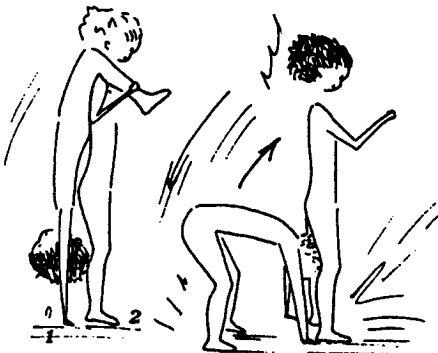
N. 1 in posizione di candela, n. 2 lo sostiene alle caviglie; n. 1, aiutato dal compagno, passando in verticale si porta col petto in appoggio a terra; ritorno alla posizione di partenza

ESERCIZIO N. 18



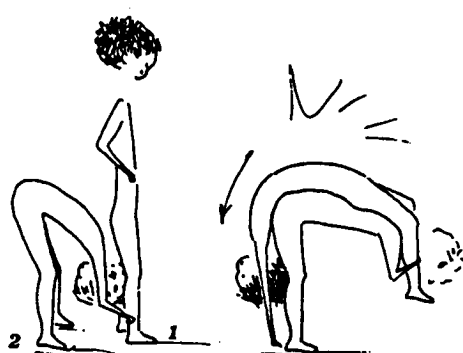
Dorso a contatto, braccia in alto, legati a mano: n. 2 flettendo il busto avanti e sempiegando le gambe porta in appoggio a terra le mani del n. 1, che passando per la verticale ritorna in piedi, fronte al compagno

ESERCIZIO N. 19



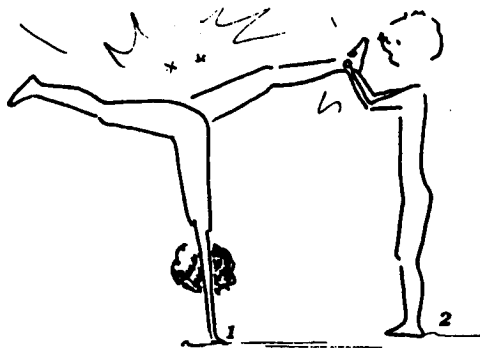
N. 1 in verticale con presa poplitea sulle spalle del n. 2 che lo tiene alle caviglie; n. 2 flettendo il busto avanti e sempiegando le gambe porta in appoggio a terra i piedi del compagno che si rizza

ESERCIZIO N. 20



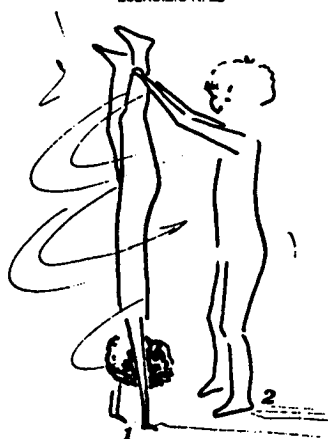
L'esercizio 19 può essere eseguito con successione inversa, partendo n. 1 ritto e n. 2 busto flesso avanti, mani alle caviglie del compagno

ESERCIZIO N. 21



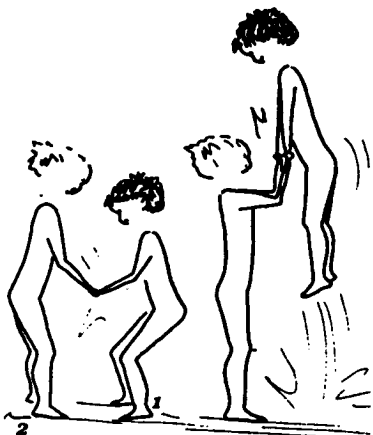
Di fronte: n. 1 si porta in verticale e divarica le gambe sul piano sagittale sostenuto dal compagno

ESERCIZIO N. 22



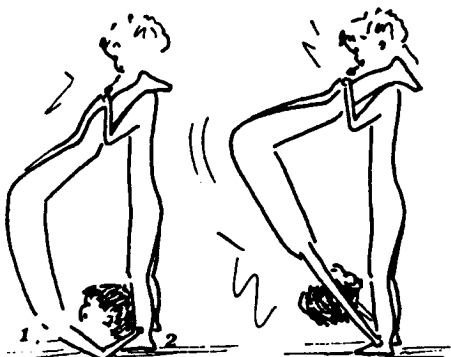
Di fronte: n. 1 si porta in verticale e spostando l'appoggio delle mani gira su se stesso, n. 2 lo sostiene

ESERCIZIO N. 23



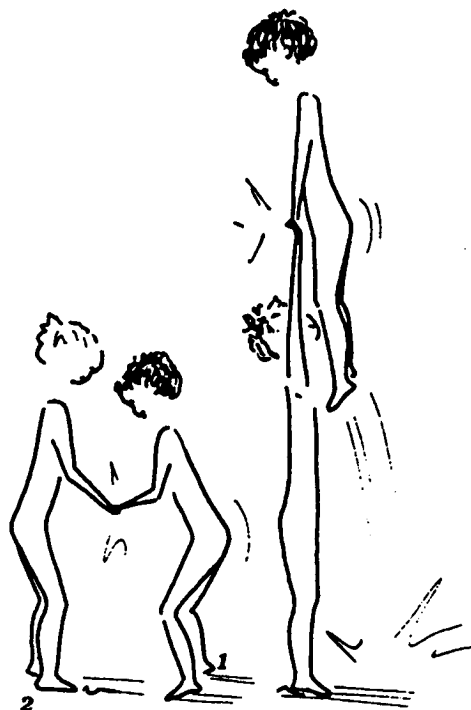
Di fronte legati a mano: n. 1 salta verso l'alto, n. 2 a braccia flesse lo sostiene

ESERCIZIO N. 25



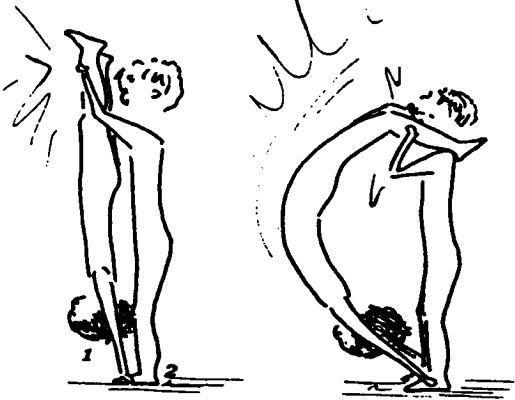
N. 1 in posizione di candela, braccia flesse, mani alle caviglie e piedi sulle spalle del compagno: n. 1 estendendo le braccia si solleva portando il corpo a squadra

ESERCIZIO N. 24



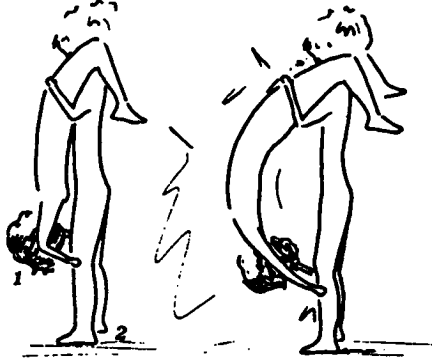
Come l'esercizio 23, eseguito dal n. 2 a braccia tese

ESERCIZIO N. 26



Di fronte, n. 1 si porta in verticale, mani in appoggio sui piedi del compagno: n. 1 esegue un arco dorsale poggiando i piedi sulle spalle del n. 2 che lo sostiene alle caviglie

ESERCIZIO N. 27



Di fronte, n. 1 si porta in verticale ed in presa poplitea sulle spalle del compagno che lo allaccia alle gambe: n. 1, mani in appoggio sulle ginocchia del n. 2, estendendo le braccia si porta in arco dorsale

ESERCIZIO N. 28



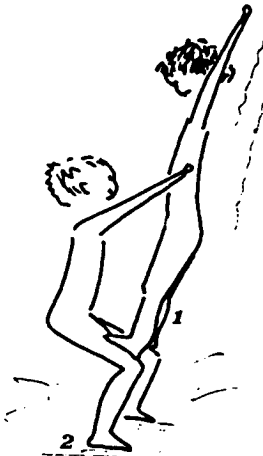
Di fronte, n. 1 sale sulle cosce del compagno con mani in appoggio sulle spalle di questi

ESERCIZIO N. 29



Come l'esercizio 28, eseguito dal n. 1 per mano al compagno

ESERCIZIO N. 30



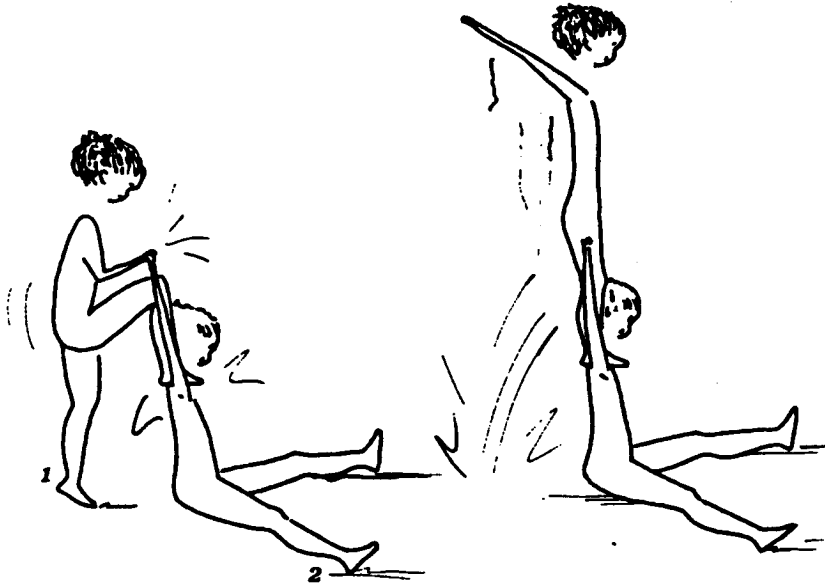
Di fronte, n. 1 sale in piedi sulle cosce del compagno che lo sostiene ai fianchi

ESERCIZIO N. 31



Come l'esercizio 30, eseguito dal n. 1 con dorso al compagno

ESECIZIO N. 32



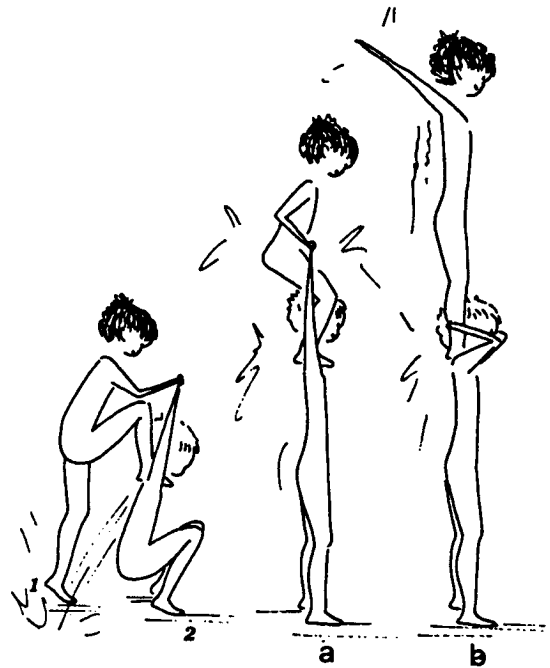
N. 2 seduto a terra, gambe divaricate, per mano al n. 1 che gli sale in piedi sulle spalle

ESECIZIO N. 33



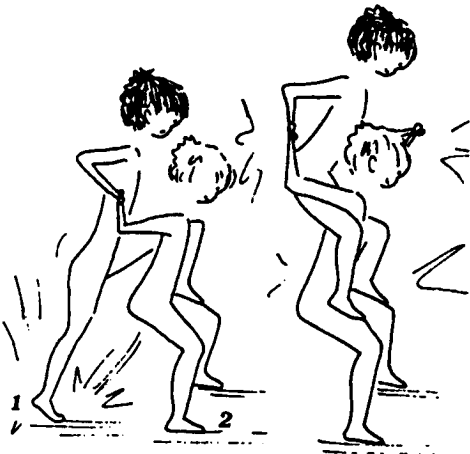
N. 2 a gambe piegate, per mano al n. 1 che gli sale sulle spalle a gambe piegate

ESECIZIO N. 34



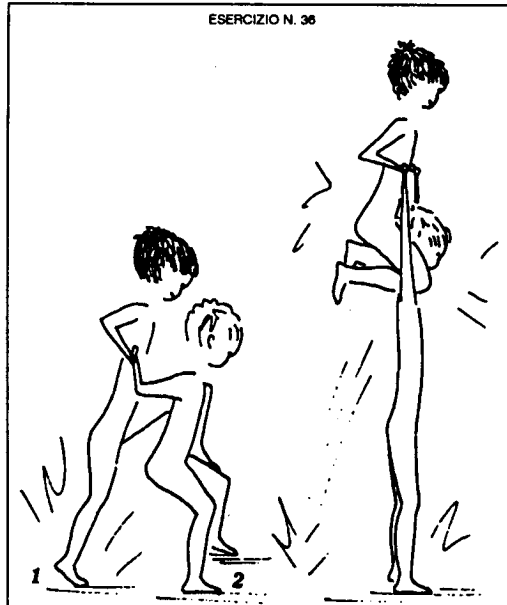
Come l'esercizio 33, con n. 2 che si rizza (a). Anche n. 1 può poi a sua volta rizzarsi (b)

ESERCIZIO N. 35



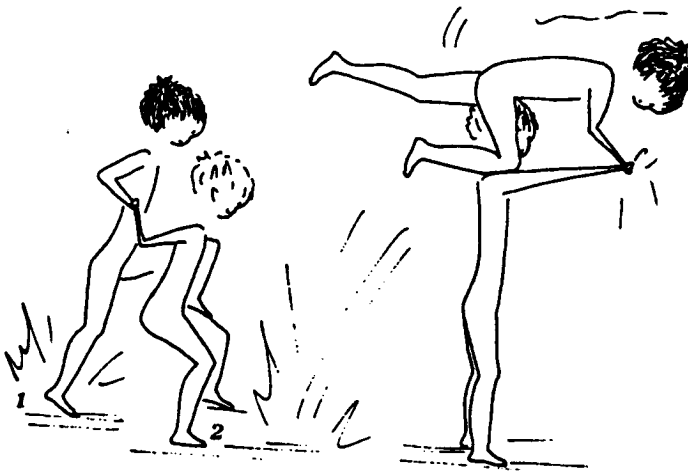
N. 2 dorso al compagno, gambe divaricate e semipiegate, per mano al n. 1 che gli sale in piedi sulle cosce

ESERCIZIO N. 36



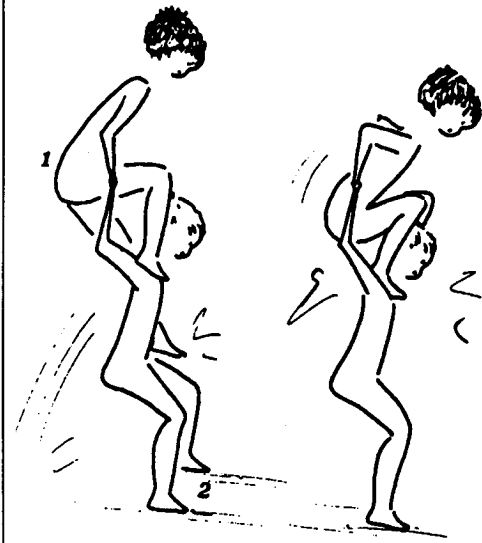
Posizione di partenza come nell'esercizio 35: n. 1 salendo con un piede su una coscia del compagno si porta poi in ginocchio sulle sue spalle

ESERCIZIO N. 37



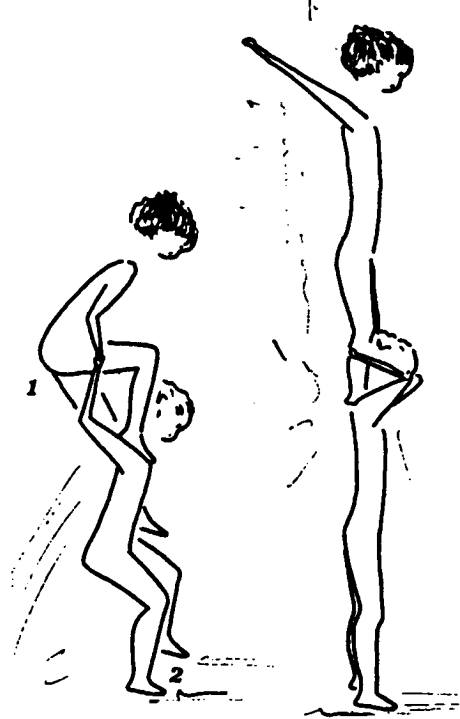
Come l'esercizio 36, con n. 1 che estende ed eleva una gamba dietro

ESERCIZIO N. 38



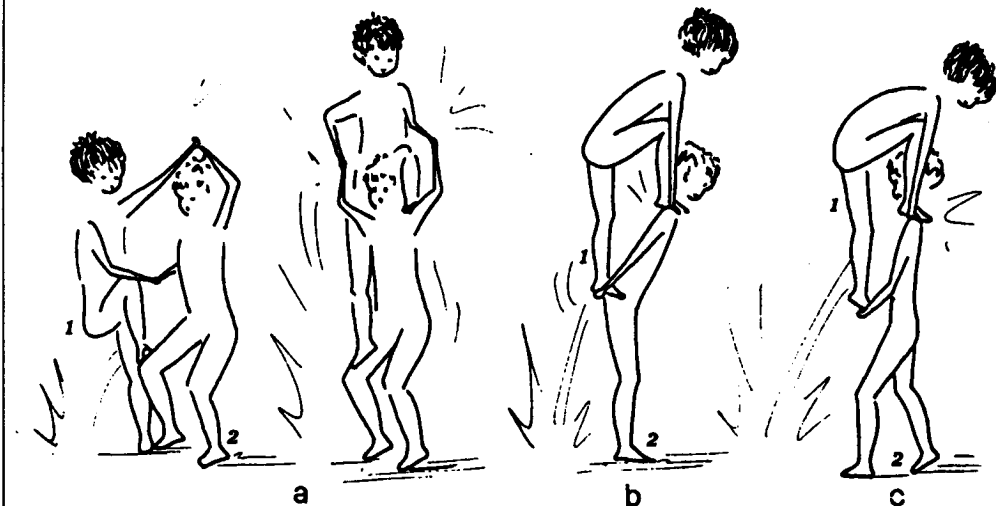
Posizione di partenza come nell'esercizio 35: n. 1 salendo con un piede su una coscia del compagno si porta a gambe piegate sulle sue spalle

ESERCIZIO N. 39



Come l'esercizio 38, con n. 1 che si rizza in piedi sulle spalle del compagno che lo sostiene alle caviglie

ESERCIZIO N. 40



Tutti gli esercizi di salita sulle spalle del compagno possono essere eseguiti dal n. 1 anche con diverse posizioni di partenza: ad esempio, di fianco, legati a mano con braccia incrociate (a); n. 2 dorso al compagno, mani allacciate dietro (b); di fronte, n. 2 mani allacciate avanti (c)

ESERCIZIO N. 41



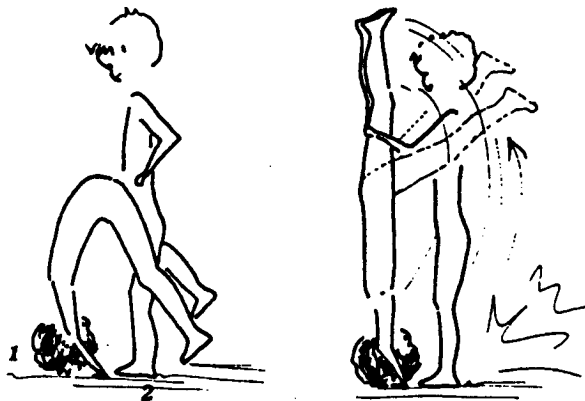
N. 2 supino, gambe semipiegate, n. 1 di fronte, busto flesso avanti, mani in appoggio sulle ginocchia del compagno: n. 1 si porta in verticale, n. 2 lo sostiene alle spalle

ESERCIZIO N. 42



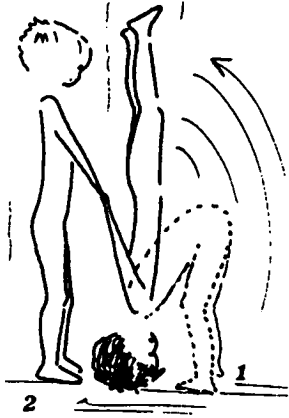
Di fronte, n. 2 gambe semipiegate, n. 1 mani in appoggio sulle cosce del compagno: n. 1 si porta in verticale, n. 2 lo sostiene ai fianchi

ESERCIZIO N. 43



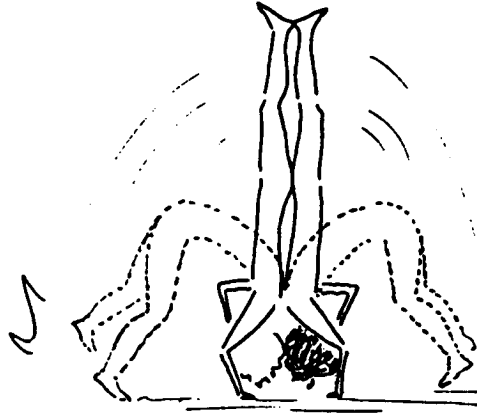
N. 1 gambe divaricate, busto flesso avanti, mani e capo in appoggio a terra, n. 2 frammezzo al compagno: n. 1 elevando le gambe per fuori si porta in verticale, n. 2 lo sostiene

ESERCIZIO N. 44



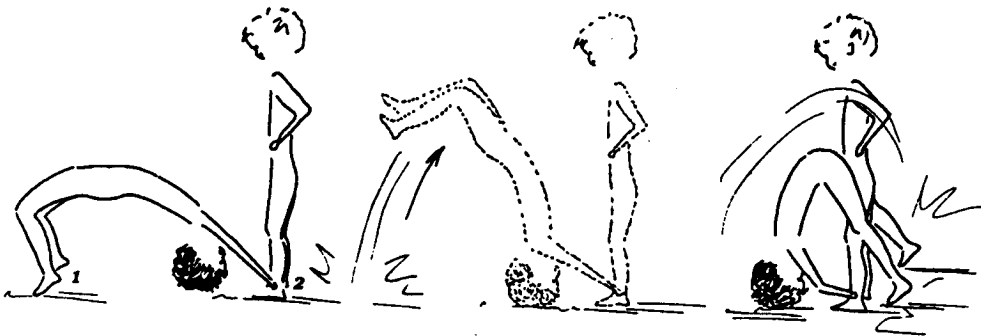
N. 1 busto flesso avanti, capo in appoggio a terra, per mano al n. 2: n. 1 si porta in verticale

ESERCIZIO N. 45



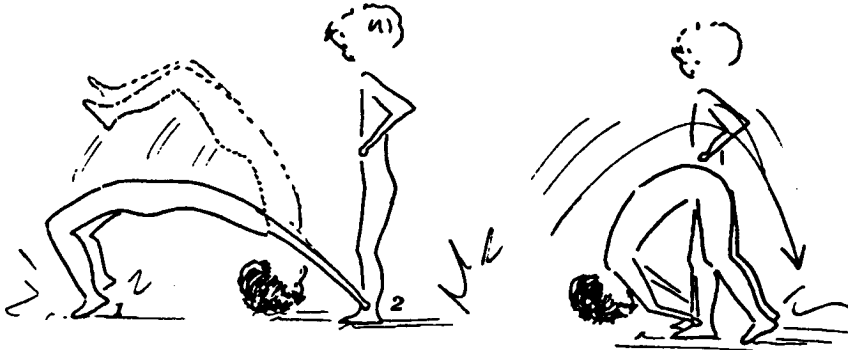
Di fronte busto flesso avanti, dorso a contatto, mani e capo in appoggio a terra: portarsi in verticale

ESERCIZIO N. 46



N. 1 in arco dorsale con appoggio del capo a terra, mani alle caviglie del n. 2: n. 1 restando in appoggio solo sul capo eleva le gambe e divaricandole porta i piedi a terra ai lati del compagno; ritorno nella posizione iniziale

ESERCIZIO N. 47



Posizione di partenza come nell'esercizio 46: n. 1 a gambe unite porta i piedi a terra a destra e a sinistra del compagno, di seguito o passando per la posizione di partenza

ESERCIZIO N. 48



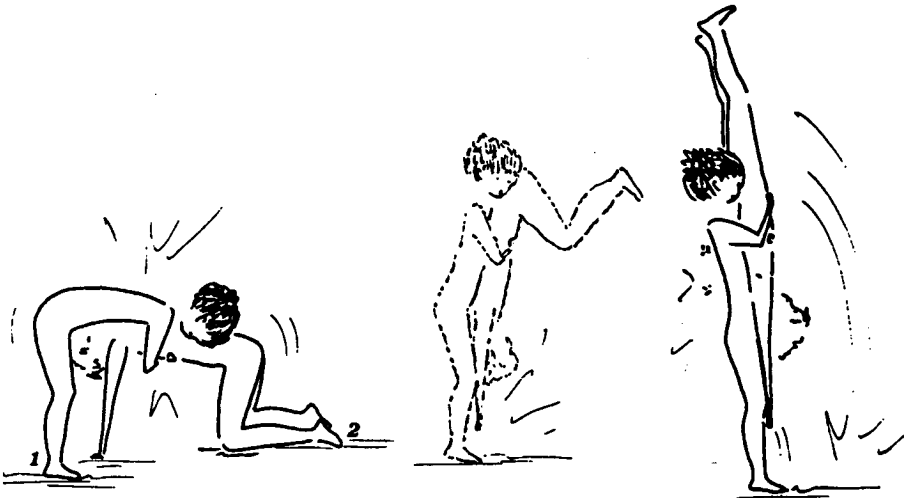
N. 1 in arco dorsale con appoggio del capo a terra, per mano al n. 2 che è a corpo proteso dietro: n. 1 flette ed estende le braccia

ESERCIZIO N. 49



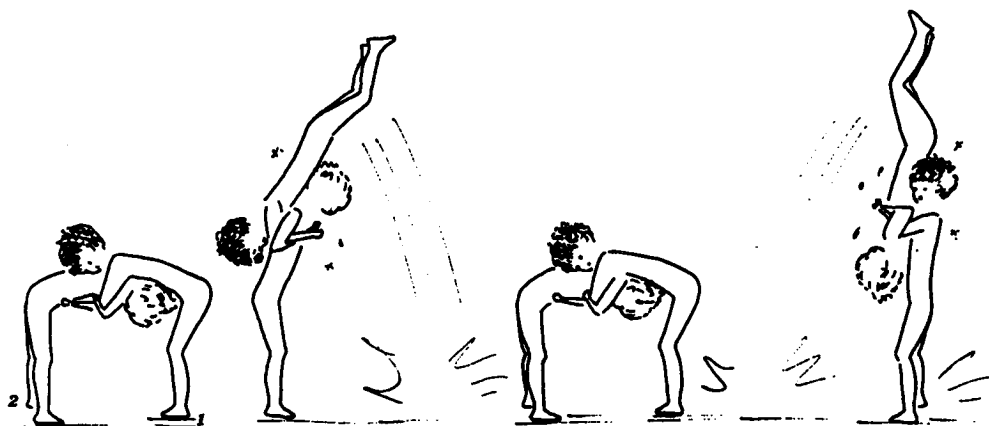
N. 1 gambe divaricate, busto flesso avanti, braccia frammezzo, per mano al n. 2: n. 2 solleva il compagno e facendogli eseguire una capovolta avanti lo porta in piedi

ESERCIZIO N. 50



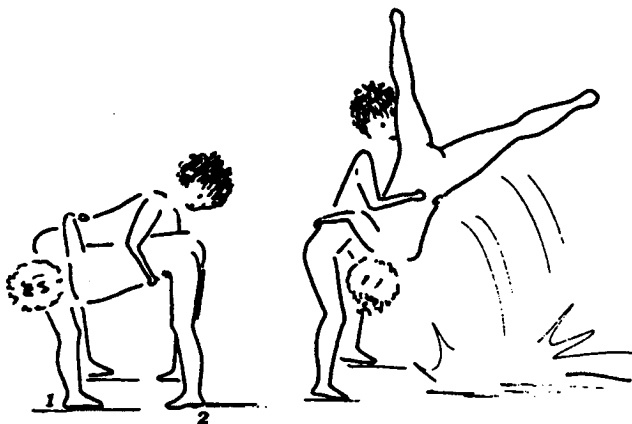
N. 2 in quadrupedia, n. 1 di fronte, braccia allacciate al busto del compagno: n. 1 solleva il n. 2 che porta il corpo in linea

ESERCIZIO N. 51



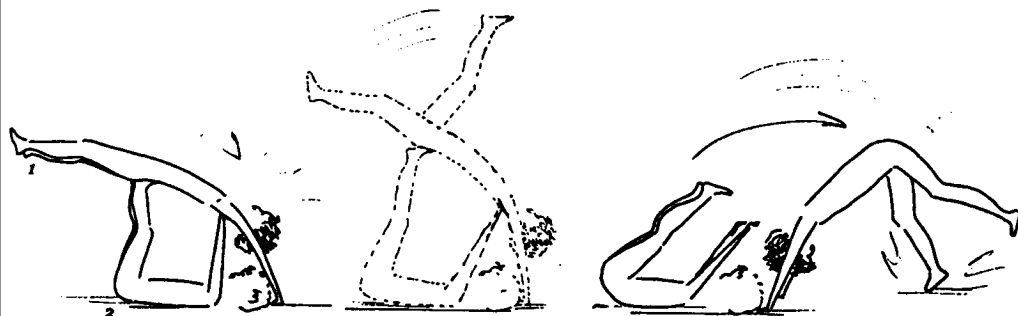
Di fronte busto inclinato avanti, n. 1 in appoggio al dorso del compagno allacciandolo al busto, n. 2 allacciato alle braccia del n. 1: n. 2 rizzando il busto solleva il compagno che si porta in verticale; ritorno; n. 1 solleva a sua volta il n. 2. Eseguire nuovamente invertendo la posizione di partenza

ESERCIZIO N. 52



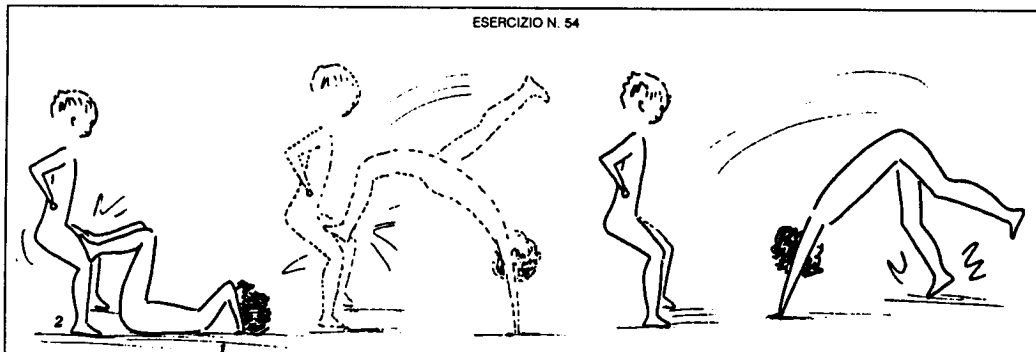
Di fronte busto inclinato avanti, allacciati reciprocamente ai fianchi: n. 1 solleva il compagno e facendogli eseguire una ruota lo riporta a terra: lo stesso il n. 2

ESERCIZIO N. 53



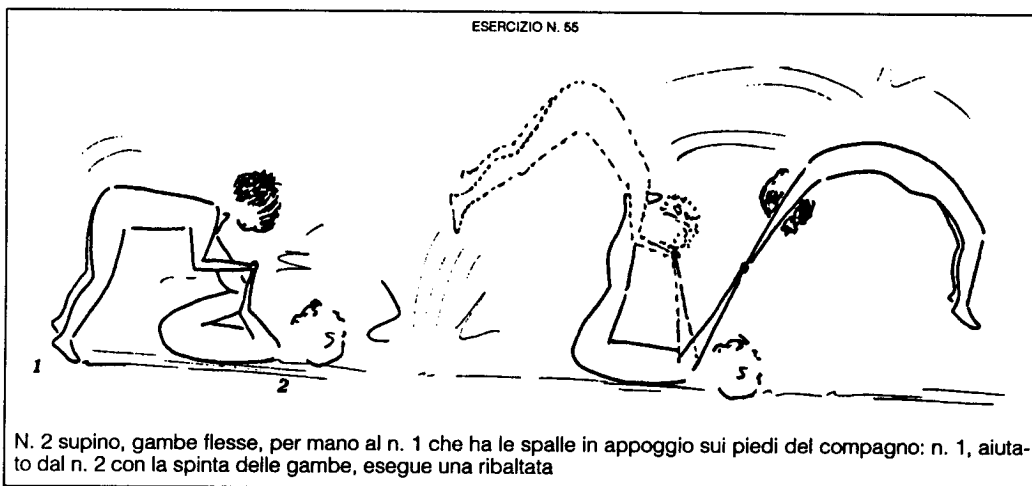
N. 2 supino, gambe semiflesse, braccia avanti, n. 1 in appoggio col dorso sulle mani e sui piedi del compagno, braccia in alto mani in appoggio a terra: n. 1, aiutato dal n. 2 che lo spinge con le gambe e con le braccia, passando per la verticale si porta in piedi

ESERCIZIO N. 54



N. 1 supino, gambe semiflesse, piedi sulle cosce del compagno, mani in appoggio a terra all'altezza del capo: n. 1 si porta in posizione di ponte e passando per la verticale si rizza

ESERCIZIO N. 55



N. 2 supino, gambe flesse, per mano al n. 1 che ha le spalle in appoggio sui piedi del compagno: n. 1, aiutato dal n. 2 con la spinta delle gambe, esegue una ribaltata

ESERCIZIO N. 56



N. 2 supino, gambe semipiegate: n. 1, dopo una breve rincorsa, appoggia le mani sulle ginocchia del n. 2 e, aiutato dal compagno, esegue una ribaltata



Finito di stampare nel mese di gennaio 1996
dalla Tip. EMPOGRAPH - Via Venezia Tridentina, 1 - Villa Adriana (Roma)

Prima edizione novembre 1994
Seconda edizione gennaio 1996