

Test 5

Fune Allieva

Partenza in stazione eretta, piedi in sesta posizione relevée: con allungo degli arti superiori da dietro per alto-avanti, eseguire 4 saltelli alternati (dx-sx-dx-sx) ed immediatamente altri due con doppio appoggio (sx-dx); con passaggio della fune per avanti-basso e senza interruzione, cambio fronte ed eseguo 4 saltelli con fune che gira per dietro con incrocio alternato della braccia; terminati i saltelli, lancio dorsale dell'attrezzo e ripresa per i capi. Immediatamente e senza raccordo, spirale con tripla rotazione sul trasverso (sotto-sopra-sotto) con ripresa di un capo in appoggio sul polso sinistro per cambiare piano e direzione alla fune per eseguire un echappér con doppia rotazione sul piano frontale; termino l'echappér con un'oscillazione per poi eseguire un lancio in attraversamento per dietro, 2 chainée e ripresa diretta con 2 controvele.

N.B.:

- termine dell'intera sequenza in posizione libera;
- la sequenza verrà eseguita in spostamento ed in relevée.