

## Test 6

### **Palla** **Allieva**

Partenza in stazione eretta, piedi in sesta relevée, arto superiore della palla (destra) proteso avanti e sinistro alla seconda:

movimento a 8 per dentro sul piano sagittale con onda del corpo indietro ed in spostamento, subito lungo rotolamento dorsale e senza interruzioni del braccio sinistro e del corpo, eseguo un movimento a 8 per fuori sul piano trasverso che termina avanti.

Cambio mano a tergo e lancio della palla senza raccordi lancio da plié relevée, ripresa con rimbalzo dorsale senza mani, fuori campo; una volta ripreso il rimbalzo ad una mano avanti, scendo al suolo eseguendo un rotolamento da/a mano destra con passaggio della palla dorsale e con rotazione del corpo di 180°.

Da posizione in ginocchio lungo rotolamento sul corpo durante una capovolta avanti. Conclusa la rotazione, dalla stessa posizione al suolo, lancio e ripresa fuori campo, senza mani "stoppando" la palla tra le gambe tese dietro ed il suolo in appoggio sugli arti inferiori in spinta al pavimento.

N.B.:

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