

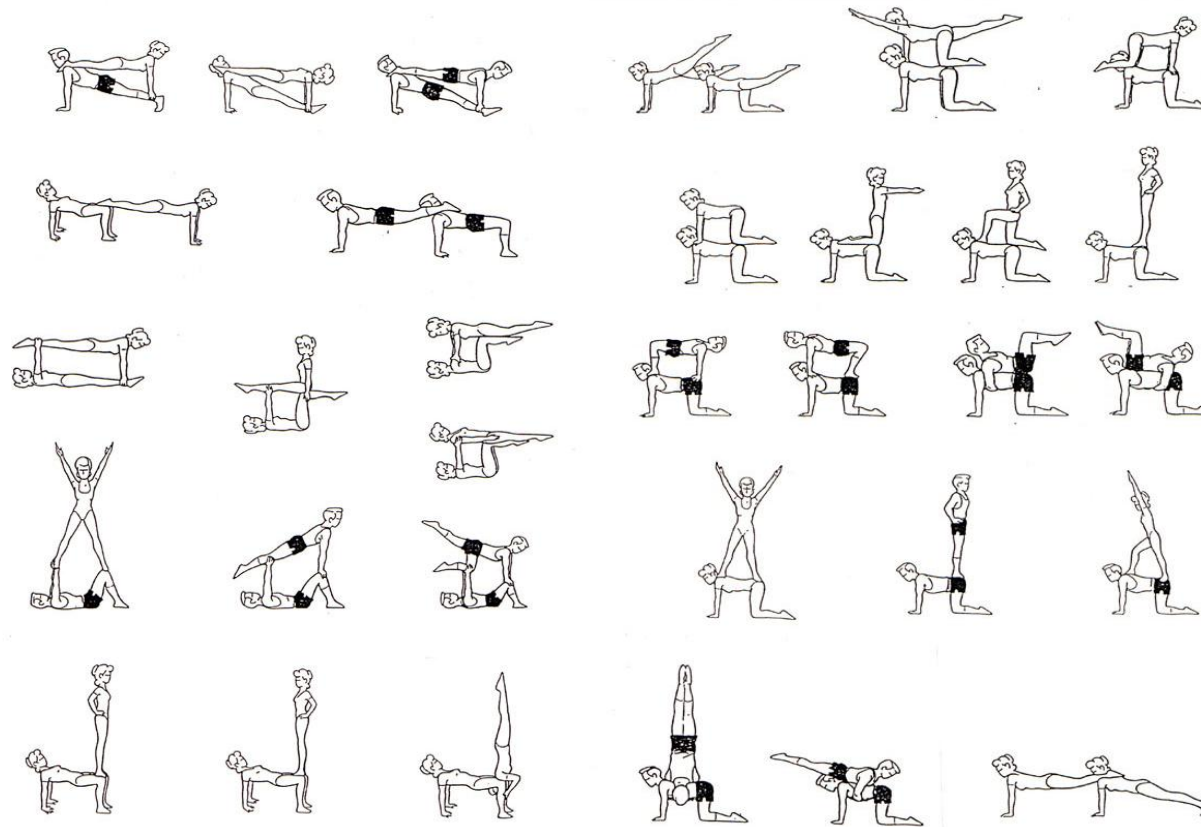
## Activity Space: acrobatica a squadre

Nell'activity show dell'acrobatica a squadre potete costruire diverse forme.

Provate a formare diverse figure. Potete anche creare delle nuove forme voi stessi.

È importante che lavoriate con concentrazione e con il corpo teso. Fate attenzione a non appoggiarvi direttamente sulla spina dorsale del vostro compagno, ma da parte.

Esercitatevi su una superficie molle!



Mögliche Partnerakrobatik-Formen (Cavelti, 2008)

## Activity Space: acrobatica a squadre (esercizi facili)



## Activity Space: acrobatica a squadre (esercizi di difficoltà media)





## Activity Space: acrobatica a squadre (esercizi difficili)



## Activity Space: giocoliere

Cercate di fare il giocoliere formando una cascata con 3 palline. Fate attenzione di lanciare le palline in modo regolare e non troppo alte (solo leggermente sopra la testa)

Qui di seguito ci sono alcuni trucchi, per come cominciare:



Lanciate la 1° pallina dalla mano nella quale all'inizio avete 2 palline.

Quando la prima pallina raggiunge il punto più alto, dovete lanciare in alto la pallina dell'altra mano. In questo modo avete una mano libera per prendere la prima pallina.

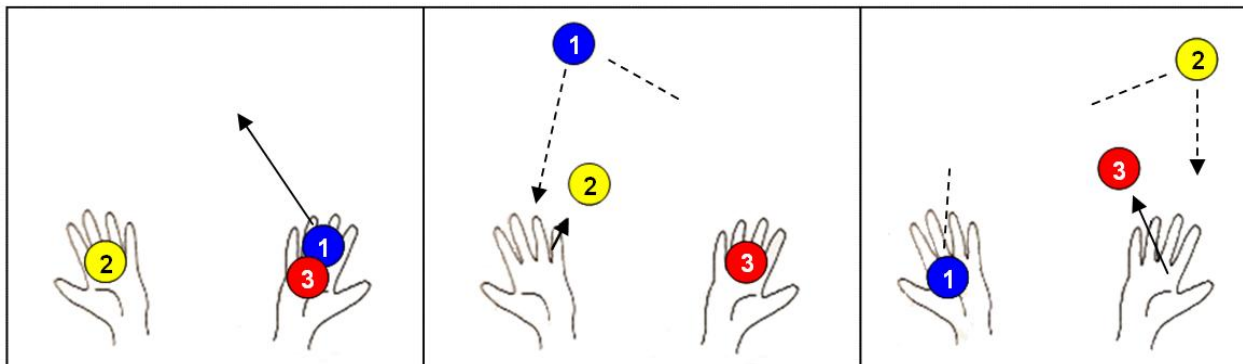
Prendete la prima pallina con la mano più debole.

Quando la seconda pallina raggiunge il punto più alto, lanciate la terza pallina.

Prendete la seconda pallina.

Quando la 3° pallina raggiunge il punto più alto, lanciate di nuovo la prima pallina.

Quando questa pallina raggiunge il punto più alto, lanciate la prossima pallina dalla mano forte. E così di seguito.... buona fortuna!



## Activity Space: salto della cordicella

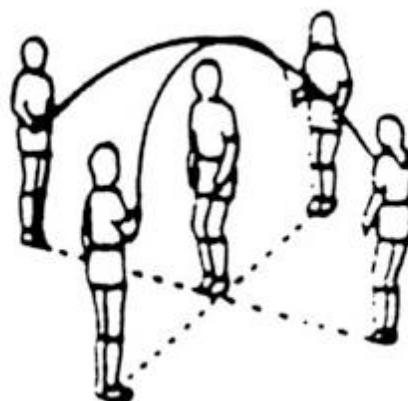
### Single Dutch



Provate dapprima a tre la forma più facile: entrare in mezzo, fare un normale salto e poi uscire dalla cordicella.

Variante: Quando state saltando, giratevi di 180 gradi o quando potete, fate un giro intero sul vostro asse (360 gradi).

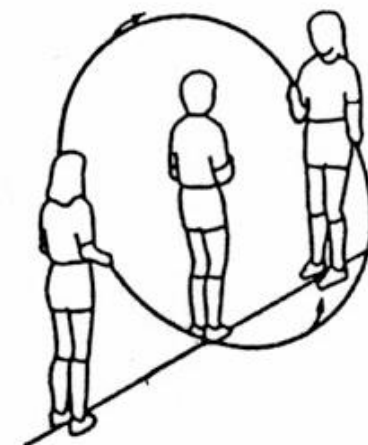
### Double Dutch Cross



Per l'Activity Show potete esercitare in 5 la forma originale del doppio Dutch Cross.

I saltatori e le saltatrici possono presentare diverse forme di salti, ad esempio possono fare giri su sé stessi o saltare lateralmente ecc.

### Double Dutch



Fate la stessa forma del Single Dutch ma questa volta con 2 corde. Le corde girano in sensi contrari e possibilmente allo stesso ritmo.

In questa forma è importante, che le mani di chi gira la corda, non vadano più in là della metà del corpo!

## Activity Space: Footbag Circle Kick

### Circle Kick

Un petit groupe se positionne en cercle et essaye de maintenir la balle avec tout les parties du corps exeptés les mains sans qu'elle tombe par terre.

### Les règles du jeu:

- Dans le „circle kicking“ c'est chacun qui crée ses propres règles et développe sa propre dynamique.
- Tout le monde a le droit d'y participer.
- Si chacun dans la ronde parvient à faire une touche avec la balle sans qu'elle tombe par terre, c'est le „hack“.
- Si la balle tombe au sol, l'engagement s'effectue toujours vers un partenaire de la ronde. Les engagement où on commence à jouer soi-même sont tabu.
- La gravitation gagne toujours! C.à.d. celui qui lasse tomber le bag n'a pas besoin de s'excuser.



## Activity Space: Footbag Four Square

### Terrain:

Un carré (4x4m) qui est divisé en 4 carrés de la même taille. Ces carrés sont numérotés contre le sens de l'aiguille.

### Les règles du jeu:

- Chaque champs est défendu par un joueur. Les participants restants doivent s'aligner en file d'attente devant le champs n° 1.
- Le but du jeu c'est de parvenir jusqu' au carré n° 4 pour y rester le plus longtemps possible et augmenter son score de points.
- Le joueur qui atteint d'abord 21 points a gagné.
- La balle doit au moins atteindre und hauteur minimale du niveau du genou lors qu'une passe est effectuée.
- L'engagement doit être fait de manière fair-play.
- Un joueur peut effectuer autant de frappes qu'il veut avant de faire la passe.

### Les tours:

Le jeu est reparti en tours. Un tour commence toujours avec l'engagement de la balle par le joueur du carré n° 4 et se termine quand la balle tombe par terre ou quand un joueur commet une faute (foul). Après chaque tour s'effectue un seul changement de joueur c.à.d. que le prochain joueur attendant dans la file entre en jeu dans le carré n° 1 et remplace celui qui a été disqualifié. Les autres 3 joueurs avancent dans le prochain carré.

### Points:

Le joueur défendant le carré n° 4 qui n'est pas disqualifié au terme d'un tour reçoit 1 point. Le joueur atteint d'abord 21 points a gagné. Un joueur disqualifié après un tour garde son score de points qu'il a gagné jusqu' à présent pendant tout le jeu.





## Activity Space: Footbag Four Square

### **Les règles d'or:**

- Un joueur est disqualifié quand il laisse tomber la balle dans son carré ou quand c'est lui qui a touché la balle en dernier qui atterrit finalement dans son champs, dans le out ou sur une des lignes.
- Un joueur est disqualifié quand sa passe est déclarée en unanimité comme non-régulière.
- Un joueur est disqualifié quand il entre en contact avec un autre joueur dans le carré de celui-ci.
- Si un joueur est touché par un adversaire il peut invectiver un foul. En votant se décide si le foul va être reconnu ou pas.
- Avant chaque engagement le serveur peut proposer une nouvelle règle laquelle peut être adoptée par le vote.

### **Le suffrage:**

- Pour les suffrages le joueur sur le carré n° 4 adroit a 2 voix, les autres n'ont que une.
- Si un joueur quitte son champs avant ou pendant le suffrage, il perd sa voix.
- Les abstentions sont admis.
- Si une nouvelle règle a été votée, elle ne peut que être abrogée par un vote supplémentaire.