









| Attrezzo   | Gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo   | Altri Gruppi tecnici d'attrezzo  |
|--|--|--|
|  <p>Passaggio attraverso la fune con un salto, la fune gira per avanti, indietro o laterale</p> <p>Passaggio attraverso la fune con una serie (min.3) di saltelli, la fune gira per avanti, indietro, o laterale</p> <p><b>Echappé; Spirali</b></p> | <p>Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte</p> <p>Rotolamento del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo</p> <p>Rotolamento del cerchio al suolo</p> <p>• Serie di rotazioni (min.3) intorno alla mano</p> <p>• <b>Una rotazione libera su una parte del copro</b></p> <p>Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una rotazione libera tra le dita</li> <li>▪ una rotazione libera su una parte del corpo</li> <li>▪ serie (min.3) di rotazioni al suolo</li> </ul>   | <p>Serie (min.3) di rotazioni, fune piegata in due</p> <p><b>Una rotazione della fune aperta e tesa, tenuta alla metà o da un capo</b></p>   |
|   | <p>Rotolamento della palla su minimo 2 segmenti del corpo</p> <p>Rotolamento della palla al suolo</p> <p>Palleggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ serie (min.3) di piccoli palleggi</li> <li>▪ un grande palleggio</li> <li>▪ rimbalzo visibile con una parte del corpo</li> </ul> <p>Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia (circondazioni) e ampi movimenti del tronco</p> <p><b>Ripresa della palla con 1 mano</b></p>   | <p>"Rovescio" della palla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla</li> <li>• Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla palla al suolo</li> </ul> <p>Piccolo lancio/ripresa</p>   |
|   | <p>Moulinets: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage, alternando con e senza incrocio i polsi/mani, ogni volta</p> <p>Serie (min.3) di piccoli circoli con ambedue le clavette</p> <p>I movimenti asimmetrici di 2 clavette devono essere differenti nella loro forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione</p> <p>Piccoli lanci/riprese con rotazione delle 2 clavette insieme simultaneamente o in alternanza</p> <p>Spirali (4-5 onde), serrati e della stessa altezza;</p> <p>Spirali al suolo</p> <p>Serpentine (4-5 onde), serrati e della stessa altezza;</p> <p>Serpentine al suolo</p> <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro</p> <p>"Echappé"</p> | <p>Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo</li> <li>• Respinte di 1 o 2 clavette con una parte del corpo,</li> <li>• Movimenti di "scivolamento"</li> <li>• Battute</li> </ul> <p>Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 clavetta</p> <p>Piccolo lancio/ripresa di 1 clavetta</p> <p>Lanci/riprese simultanei di 2 clavette,</p> <p>(↔) Lanci asimmetrici di 2 clavette</p> <p>Lanci/riprese a Cascade (doppio o triplo)</p> <p>"Boomerang"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano</li> <li>• Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo</li> <li>• Respinta della bacchetta con una parte del corpo</li> </ul> |
|    | <p>Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte</p> <p>Piccolo lancio/ripresa</p>  |  |
|   |  |  |

|   |  |
|---|--|
|  | <b>Nota: per le riprese direttamente in rotolamento, il rotolamento è valido per il calcolo degli elementi Fondamentali per il Cerchio e la Palla.</b> |
|---|--|

| <b>1.3.2. Tavola riassuntiva degli altri Gruppi Tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi</b> |   |
|--|---|
|                      | Lanci e riprese   |
|                      | Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figure ad 8 con ampio movimento del corpo (non per la palla)</li> <li>• Grandi circonduzioni</li> <li>• Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la(e) gamba(e)</li> <li>• Avvolgimenti (funi, nastro), respinte, ecc.</li> </ul> |
|                      | Equilibrio instabile su una parte del corpo   |