segue: GINNASTICA

Iniziano l'esercizio:

— passo destro avanti, slanciare la gamba sinistra avanti alto, ecc., ecc., sino a... di rimbalzo, estendere la gamba sinistra, un quarto di giro a destra e continuare la circonduzione delle braccia sino ad alto;

— a partire dal movimento che segue, si procede lungo la circonferenza (in senso antiorario) sino alla fine, dove con un quarto di giro a sinistra, i due passi di corsa in avanti e il saltello verticale pari unito, devono essere fatti verso il centro della circonferenza.

Nota: i balzi laterali si devono fare con la fronte in fuori.

L'esercizio è eseguito con accompagnamento musicale. Nella fase provinciale può eccezionalmente essere eseguito anche senza accompagnamento musicale.

Schema ritmico

