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.