

CATALOGO ROCK ACROBATICO CLASSE C e B

Squadre



Verticale



Rotazione



NOTA

Il numero di rotazioni, così come il senso di rotazione è libero.
E' possibile per la ballerina aggiungere il movimento "Thomas".

Clessidra



Tipo: le prese che consentono questo tipo di rotazione sono diverse, quindi fare attenzione perché non sono vietate ma costituiscono modalità diverse per l'esecuzione della stessa figura.

Strambo/Traverso



L'uscita della figura può essere raggruppata o tesa (la ballerina tende alla verticale).

Pesce basso



Pesce contrario



Cintura



L'uscita di questa figura può essere di vario tipo, divaricata a terra con sostegno del ragazzo, lancio laterale con tenuta del ragazzo, ecc. Il numero di rotazioni che la ballerina deve compiere intorno al ragazzo è libero.

Carpietto



Americana



Ruota



Pesce alto



Trampolino



Campana



Catapulta



Tipo: La rotazione della ballerina, può essere eseguita partendo direttamente da terra.
Vedi esempio nella pagina seguente.

Mezza catapulta



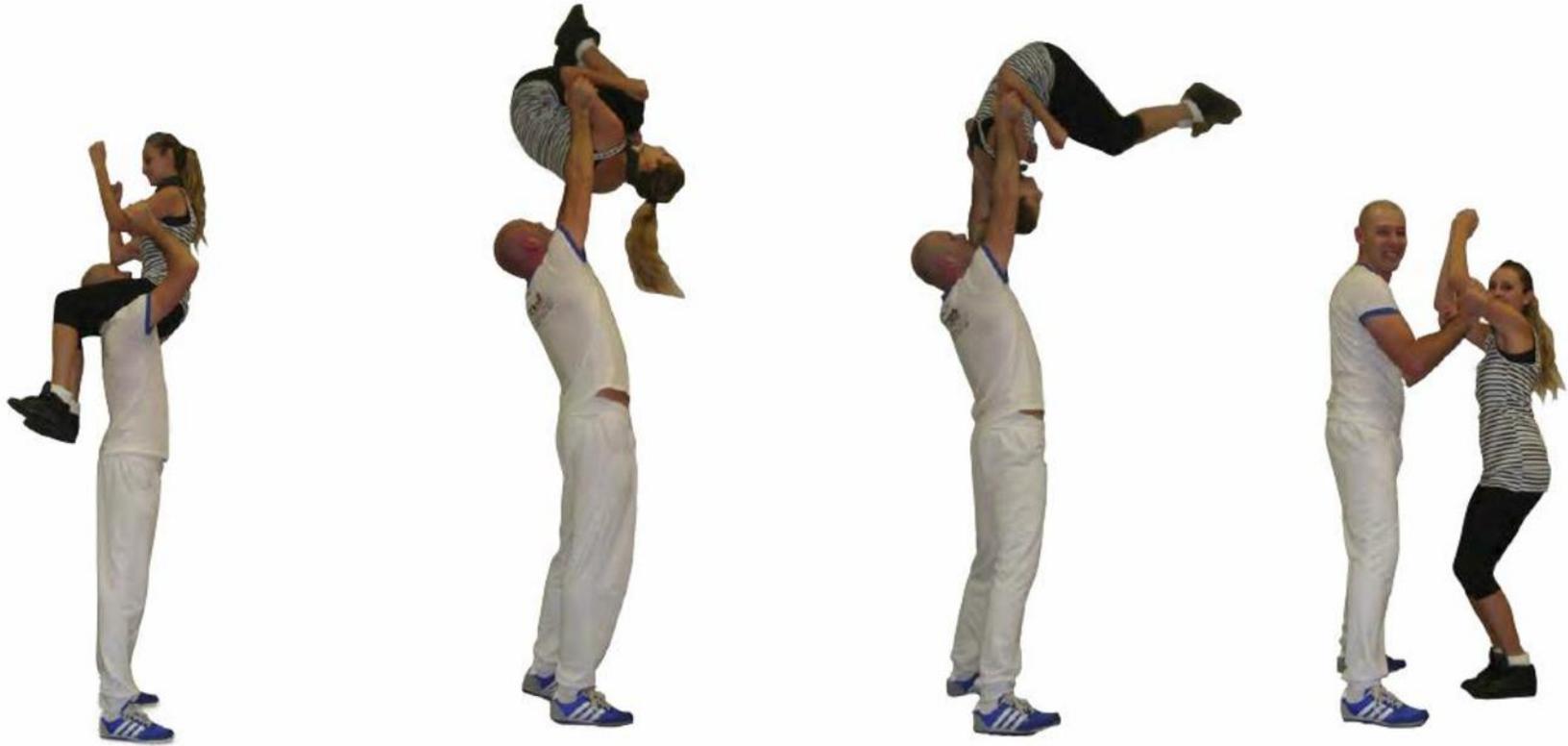
Lampadina



America



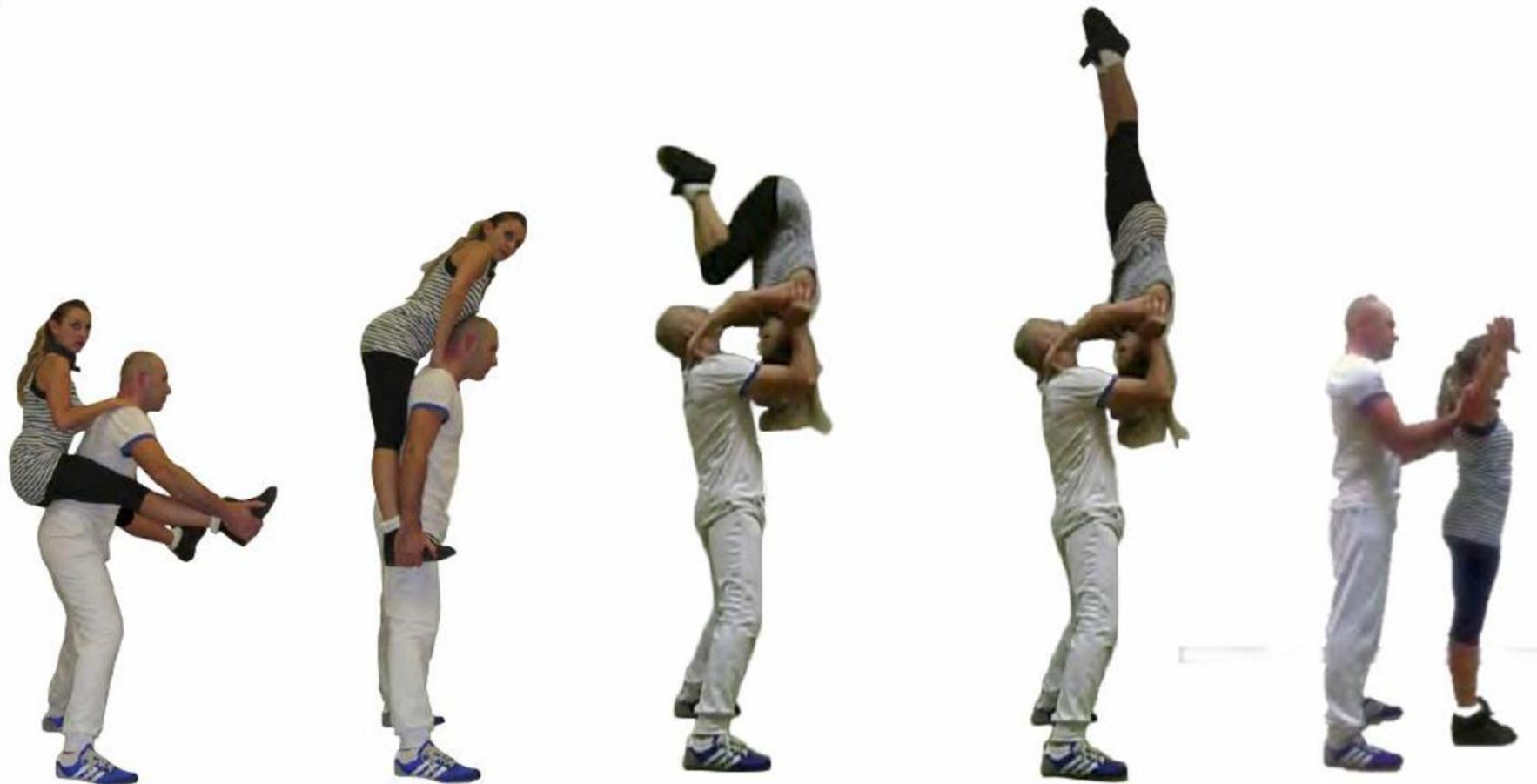
Patata



Rovescia



Mulino/Cavallo



Tipo: la spinta per la rotazione che eseguirà la ballerina, può essere data anche spingendola dalle cosce (Cavallo), e nella fase di uscita la ballerina potrebbe compiere una rotazione lungo l'asse longitudinale per poi trovarsi alla fine di fronte al ballerino e non di spalle.



Serpente



Cravatta



Americanpesce

