



GYMNASTIQUE - TEST 5

2024

1. Corda
2. Nastro
3. Cerchio

TEST 5 – CORDA

Posizione iniziale		Sul ginocchio sx, sedere rialzato, piede dx in avanti, ginocchio piegato, in dir.8°, peso del corpo in avanti. La corda è piegata in 3, un nodo in ogni mano, la parte centrale della corda è bloccata sotto il piede dx. La corda forma un triangolo equilatero (il lato superiore è doppio). Braccia tese, testa e sguardo in dir.6°.
1	1	Posizione iniziale.
	2	Girare la testa, sguardo in dir.8°
	3-4	Sedersi dietro il piede sx, piede sx sotto la coscia dx. Durante il movimento piede dx flex per liberare la corda e tenderla piegata in 3.
	5-8	Capriola indietro con gambe tese, simult appoggiare la corda sul bacino.
2	1	Alzarsi sulle ginocchia e appoggiare piede sx in avanti in dir.8°, simult portare la corda sopra la testa con braccia tese.
	2	Chiudere dx su sx in dir.8°, ginocchia piegate, abbassare il braccio dx in dir.1° verso terra, mano sx sopra, la corda termina alla verticale. Busto leggermente in avanti.
	3	½ della corda: mano dx si sposta sopra e mano sx sotto, la corda termina alla verticale. Ginocchia piegate durante il movimento. Busto leggermente in avanti.
	4-6	Giro della corda dietro la testa: cominciare portando la mano dx sopra la spalla sx, poi corda orizzontale dietro la testa, uscire dalla spalla dx (senza contatto con il corpo). Finire il movimento con ¼ di giro in dir.6°, le ginocchia restano piegate, corda in avanti in verticale, mano sx in alto, mano dx in basso. Busto leggermente in avanti.
	7/+8	Sulle parole «one two three», tendere le ginocchia dx-sx-dx alternate (talloni a terra; il bacino bascula). Busto leggermente in avanti.
3	1-4	Passo sx in avanti in dir.6°, saltello alzando gamba dx, simult gettare avanti la corda per tenerne solo i nodi e fare 1 o 2 giri laterali in avanti. Passo dx, salto di traverso nella corda (lato sx in avanti, ginocchio sx girato verso dx, la gamba dx si piega verso la gamba sx, ginocchio dx verso dx, gambe decalate, i piedi non si toccano), atterrare con passi dx-sx in dir.6°.
	5-6	Passo cambiato dx in dir.6° passando attraverso la corda.
	7/+8	3 saltelli diretti con gambe piegate (ginocchia e piedi in avanti) sx-dx-sx con 3 passaggi della corda, sul posto in dir.6°.
4	1-2	Appoggiare il piede dx in dir.2° con ¼ di giro in dir.8°, peso del corpo a dx, simult bilanciamento frontale della corda verso l'alto a dx. Spostamento del peso verso sx, cerchio frontale della corda dietro il corpo verso sx (mani sopra o dietro la testa). Poi prendere i 2 nodi nella mano dx, la mano sx prende le due parti della corda v alla mano dx.
	3-4	La corda scende verso sx, ¼ di giro in dir.2°, piede dx puntato in dir.2°, peso del corpo indietro, la mano sx verso il basso a sx, la mano sx scivola sulla corda tirata

		anche dalla mano dx, finire con la corda tesa orizzontalmente in basso davanti al corpo. L'asola rimanente gira all'indietro di lato a sx. Finire con braccia tese.
	5-6	Passi indietro dx-sx, puntare dx indietro in dir.6°, simult tirare la corda tesa fino all'estremità (a dipendenza della taglia del ginnasta e della corda, quest'ultima può toccare il corpo) in orizzontale verso il basso, finire davanti al corpo, braccia tese.
	7-8	Pirouette 7/8 di giro su piede dx (spalla dx indietro) chiudendo sx su dx, simult far passare la corda sopra la testa dal davanti e appoggiarla dietro al collo. Finire in dir.1°, piedi chiusi, braccia in diagonale verso avanti, la corda tesa dietro il collo orizzontale (altezza nuca).
5	1-2	Passo dx in diagonale in avanti a dx, chiudere sx su dx in 1° posizione di danza classica (talloni chiusi, piedi aperti a V), corpo in dir.1°, simult alzare il gomito sx (la corda pende verso il basso) ed infilare il pugno dx che tiene la corda tra il braccio sx e la corda a sx, far passare il braccio sx sopra la testa, il pugno sx che tiene l'asola va sopra la spalla dx. Il corpo può accompagnare il movimento facendo un'onda a dx.
	3-4	Piedi idem 1-2 a sx con passo sx, corpo in dir.1°, simult continuare il giro del pugno sx dietro la testa, passare sopra la spalla sx, lasciar scivolare la corda sul corpo, il pugno dx segue il movimento ed effettua 1 giro attorno alla testa passando sopra la spalla sx. Il corpo può accompagnare il movimento facendo un'onda a sx. Finire in dir.1° con i piedi in 1° posizione di danza classica, corda tesa dietro il collo altezza nuca, braccia in diagonale verso avanti.
6	1-2	4 piccoli passi avanti in dir.1° sulle punte sx-dx-sx-dx, ginocchia piegate, simult portare le mani davanti in dir.1°, corde sx e dx parallele altezza nuca.
	3-4	Passo sx in dir.1° salto cavallino con 1 giro (spalla sx indietro), le mani restano davanti, corda altezza nuca.
	5-6	Mano dx in avanti in dir.1°, mano sx a sx a.s., corda a altezza nuca, tesa dietro il collo, passo cambiato sx in dir.1°.
	7-8	Salto: alzare ginocchio dx in avanti, durante la fase aerea $\frac{1}{4}$ di giro in dir.7° e tendere gamba sx di lato a sx (altezza e orientazione libere). Durante il $\frac{1}{4}$ di giro aprire le braccia, corda tesa dietro al collo orizzontale (altezza nuca), braccia in diagonale verso avanti.
7	1-4	Appoggiare il piede sx puntato in dir.1° incrociando dietro al dx (il corpo comincia a girare), $\frac{3}{4}$ di giro su piede sx chiudendo dx su sx (spalla sx indietro), simult far passare la corda sopra la testa verso avanti per terminare in dir.1° con corda tesa orizzontalmente verso il basso (a dipendenza della taglia del ginnasta e della corda, quest'ultima può toccare il corpo). Passo laterale sx in dir.7° con ginocchio piegato, sollevare gamba dx tesa di lato, ginocchio in dir.1°, simult portare pugno sx in diagonale verso l'alto a sx e pugno dx in diagonale verso il basso a dx, la corda resta tesa.
	5-8	Posare piede dx con $\frac{1}{4}$ in dir.3°, chiudere sx su dx, la mano sx lascia l'asola, bilanciare la corda in dir.3° e 2 giri della corda indietro a dx a lato del corpo. Lanciare la corda con $\frac{1}{2}$ giro.
8	1-4	Riprendere la corda nella parte centrale con le due mani, poi giri in avanti a lato del corpo a sx-dx-sx-dx (mani insieme), simult passo sx avanti, calcio dx in avanti, passo

		dx indietro, spostare indietro piede sx e scambiarlo con il dx con un saltello, passo dx avanti in dir.3°.
	5-6	¼ di giro in dir.1°, piedi fissi sul posto, twist della parte bassa del corpo verso sx e poi verso dx (le ginocchia leggermente piegate puntano verso sx poi verso dx, talloni leggermente sollevati, twist sull'avampiede). La parte superiore del corpo resta in dir.1°, simult bilanciare la corda verso l'alto a sx poi cerchio dietro la testa.
	7-8	¼ di giro in dir.7°, piedi fissi sul posto, (finire con piede sx davanti al dx), peso del corpo in avanti, 2 giri indietro della corda aperta ai lati del corpo.
9	1-2	Puntare piede dx a lato del sx poi invertire: puntare sx a lato del dx (possibile twist delle ginocchia), la corda fa ancora 2 giri indietro a lato del corpo, sguardo in dir.1°.
	3-4	Passo sx in dir.7°, puntare dx al lato del sx, simult lancio con ½ giro della corda.
	5-8	Riprendere un nodo in ogni mano, salto dx in avanti con passaggio della corda, chiudere sx su dx, poi saltello/i sul posto (stile e numero di salti liberi, è possibile saltare in contro-tempo).
10	1-2	½ giro con passo dx in dir.3° (spalla dx indietro), continuare il movimento della corda con bilanciamento davanti al corpo parallelo alla dir.1° e terminare in dir.3°, chiudere sx su dx.
	3-4	2 salti a piedi uniti sul posto attraverso la corda che gira all'indietro.
	5-6	2 salti a piedi uniti sul posto attraverso la corda che gira all'indietro: il primo salto con braccia incrociate e il secondo "normale".
	7-8	Passo dx in dir.3°, peso del corpo in avanti, simult mantenere lo slancio della corda con un grande giro all'indietro, fermare la corda tesa sotto il piede sx, braccia verso avanti.
11	1-4	Sollevare la gamba sx piegata all'indietro verso dx, simult il braccio sx fa 1 giro sopra la testa cominciando dietro, il tutto per dare slancio alla corda e portarla sull'asse orizzontale sopra la testa con le due mani. Lasciar girare la corda e simult 2 piqués max. al ginocchio con ½ in dir.4° iniziando con passo sx e puntando piede dx aperto max. altezza ginocchio sx, idem a dx, passo sx in dir.4°
	5-6	Passo dx in dir.4°, la corda continua a girare sopra la testa. Alzare gamba sx tesa almeno a 90°, abbassare braccio dx e far passare la gamba sx attraverso la corda.
	7-8	Passo sx in dir.4°, sollevare gamba dx tesa almeno a 90° in dir.4° cominciando 1/2 giro con la gamba dx sollevata e passando per la dir.2°, uscire dalla corda facendo passare la corda attorno alla gamba dx, le due braccia verso avanti.
12	1-2	Passo dx in dir.8°, portare il braccio dx verso l'alto iniziando una spirale sopra la testa, braccio sx verso il basso dietro, ½ giro in dir.4° (spalla sx indietro, piedi fissi sul posto) lasciar girare la corda dietro il corpo, finire con piede sx puntato in avanti.
	3-5	Abbassare il braccio dx di lato a dx, movimento a lazo (échappé): lasciare il nodo sx, la mano dx continua la spirale davanti al corpo, la corda segue il movimento. La mano dx risale da sx per passare dietro la testa, riprendere il nodo con mano sx, presa libera (corda dietro le gambe alla fine del movimento). Il braccio dx continua il cerchio orizzontale verso dx e poi torna a sx, far passare la mano sx tra il braccio dx e la

		<p>corda (braccio in alto, corda in basso), lasciar scivolare la corda tenuta con la mano dx sul braccio sx, simult puntare il piede dx in dir.3° (accanto o davanti al sx). Finire con la corda tesa, sguardo in dir.1°, parte superiore del corpo in posizione finale libera.</p>
--	--	---

TEST 5 – Nastro

Posizione iniziale		Corpo in dir.8°, piede dx puntato in avanti in dir.8°. Bacchetta tenuta in fondo (prese inversa) con mano dx, braccio in dir.8°, a.s., gancetto verso di sé. Il nastro fa un giro attorno al collo (incrociato dietro la nuca). Il resto del nastro è tenuto nella mano sx di lato a.s. (in dir.6°), braccio piegato. La parte del nastro tra la mano dx e la mano sx è in tensione.
1	1-4	Lanciare la bacchetta orizzontalmente a dx. 1 giro della bacchetta attorno al collo. Riprendere con mano dx davanti, portare la bacchetta a dx a.s. Tendere il nastro dietro la nuca.
	5-8	Passo sx in dir.8°. Salto cavallino con 1 giro spalla sx indietro, simult alzare il nastro teso sopra la testa senza toccarla (orizzontale oppure con il gancetto leggermente puntato verso l'alto). Abbassare il nastro teso all'orizzontale davanti al corpo, braccio dx teso davanti a.s, braccio sx teso a.s. verso sx.
2	1-4	Passo dx in dir.8°, pirouette spalla dx indietro su gamba dx piegata, gamba sx tesa a lato (il piede disegna un cerchio mantenendo il contatto al suolo). Simult lasciare il nastro con mano sx, grande cerchio orizzontale sopra la testa nello stesso senso della pirouette. Finire in dir.1°, gamba dx piegata, gamba sx tesa puntata al suolo in dir.7°. Nastro arriva a dx.
3	1-4	Piccoli cerchi (senso orario) del nastro in dir.3° (con braccio dx minimo a.s). Il corpo rimane in dir.1°. Braccio sx lungo il corpo, mano appoggiata sul lato della gamba sx.
	5-8	Far scivolare la mano sx verso l'alto lungo il corpo di lato e tendere il braccio all'estensione. Simult chiudere dx su sx, piede dx puntato. Condurre il nastro con un bilanciamento verso il basso seguendo la sua curva (inizio di un movimento a ∞), in dir.7°. Piccoli cerchi (senso anti-orario) del nastro a sx. Il corpo rimane in dir.1°.
4	1-2	Invertire i piedi: puntare piede sx, portare il nastro verso le gambe (mantenendo una curva ∞ fluida), poi davanti a sé, e disegnare dei cerchi al suolo che si chiudono su sé stessi a "chiocciola" (senso orario), corpo piegato in avanti, gamba dx tesa, braccio sx lungo il corpo, sguardo al suolo.
	3-4	Invertire i piedi : puntare piede dx, continuare la "chiocciola" al suolo davanti al corpo, alzare la testa, sguardo in dir.1°.
	5-8	Raddrizzarsi, simult 1 ½ giro del braccio dx indietro. Finire sulle punte, braccio dx teso all'estensione, nastro dietro il corpo, pugno sx appoggiato alla vita, palmo orientato all'indietro o verso il basso.
5	1-2	Passo cambiato dx in dir.1°, serpentine orizzontali del nastro dietro la testa con braccio dx teso. Pugno sx appoggiato alla vita (idem punto 4, 5-8).
	3-4	Passo cambiato sx, braccia e nastro idem 1-2.
	5-8	1 giro (spalla dx indietro) con passi dx-sx-dx-sx in dir.1°, simult serpentine orizzontali dall'alto verso avanti, continuare le serpentine verso il basso seguendo l'asse dei passi. Finire con il braccio dx all'estensione continuando le serpentine. Pugno sx sempre appoggiato alla vita (idem punto 4, 5-8), corpo in dir.1°.

6	1-2	1 ¼ cerchio sagittale del nastro con mano dx verso avanti, salto laterale a dx con piede dx passando sopra al nastro, incrociare sx su dx, corpo in dir.1°, pugno sx alla vita (idem punto 4, 5-8).
	3-5	¼ di giro in dir.3°, 3 passi di corsa dx-sx-dx passando sopra al nastro, simult bilanciare il nastro a terra verso dx-sx-dx , pugno sx alla vita (idem punto 4, 5-8).
	6-8	Chiudere sx su dx, simult grande cerchio con braccio dx davanti al corpo (senso orario), il nastro resta sul piano parallelo alla dir.3° durante tutto il movimento., ¼ di giro a dx (spalla dx indietro). Finire in dir.5°, braccio dx in basso lungo il corpo a dx, pugno sx alla vita (idem punto 4, 5-8).
7	1-4	Disegnare una curva verso sx (passando frontalmente alle dir.3°, spalla dx in avanti) con passi dx-sx appoggiando il tallone in avanti, piede flex, gamba avanti tesa. Simult prendere la bacchetta con il gancetto che punta all'indietro invertendo la presa, piccoli cerchi verso dietro, braccio dx piegato, braccio sx a «V», palmo verso l'alto a.s., gomito verso il basso.
	5-8	Continuare la curva con passi dx-sx-dx-sx sulle punte picchiate a terra, ginocchia piegate, braccia e nastro idem 1-4. Finire in dir.6°.
8	1-4	Passo cambiato dx, passo sx, salto capriolo dx, in dir.6°. Nastro libero in movimento.
	5-8	Passo sx, posare piede dx in dir.6° con punta del piede in dir.5°, simult portare il braccio dx verso avanti passando dal basso. Puntare la bacchetta in dir.6°, entrambe le braccia tese, simult passaggio rapido in bilancia laterale in dir.6° su gamba dx piegata, tendere gamba sx di lato in dir.2°, mano sx appoggiata sulla coscia sx.
9	1-8	1/4 di giro in dir.2° (spalla sx indietro) con passo sx, serpentine orizzontali del nastro al suolo dietro le gambe. Poi equilibrio su gamba sx, gamba dx tesa indietro, corpo piegato in avanti, serpentine da dietro verso avanti passando dal basso, bacchetta puntata verso il suolo. Portare il braccio sx avanti a.s., palmo verso l'alto. Poi raddrizzare il corpo, puntare piede dx (ginocchio chiuso) al ginocchio sx (ginocchio chiuso), continuare le serpentine orizzontali (la bacchetta può essere puntato verso l'alto o verso il basso).
10	1-4	In equilibrio su gamba sx, spirale del nastro: piccolo cerchio del nastro davanti al corpo (in senso anti-orario), 1 giro del nastro sopra la testa, prendere la fine del nastro con la mano sx.
	5-8	Passo dx indietro, passo sx in dir.7° con 1/8 giro del corpo in dir.1°, simult continuare 1 giro del nastro sopra la testa, prendere una parte del nastro con mano sx (il nastro si avvolge attorno al corpo). Passo dx in avanti in dir.8°, le due braccia a lato a.s.
11	1-4	Scendere appoggiando ginocchio sx indietro, sedersi sui talloni chiudendo gamba dx su sx. Simult portare la mano dx verso la sx, prendere una parte del nastro con mano sx (senza passare dietro la testa). Finire con le braccia tese a.s., la parte del nastro tra le due mani è tesa. La bacchetta può puntare verso avanti.
	5-8	Rotolato laterale sulla schiena in dir.2°, aprire le gambe tese a ventaglio, tendere le braccia verso l'alto, il nastro resta teso. Finire seduti appoggiando il ginocchio sx in dir.8°, piede sx puntato sulla gamba dx, gamba dx piegata all'indietro, braccia verso l'avanti.

12	1-2	1 giro del braccio dx sopra la testa srotolando il nastro (lasciare una presa).
	3-4	Alzarsi sulle ginocchia (ginocchia aperte), spalle in d.8, nastro idem 1-2.
	5-6	¼ giro in dir.2° sulle ginocchia (ginocchia aperte), nastro idem 1-2, simult lasciare la coda del nastro, finire con le braccia leggermente in diagonale in basso di lato.
	7-8	Semicerchio asimmetrico delle braccia (cominciare verso l'alto), simult chiudere le ginocchia (sx su dx). Finire seduti sui talloni, avambraccio dx appoggiato sul sx (gomiti vicini, braccia piegate), avambracci paralleli alla dir.2°, palmo sx avanti in dir.2°.
13	1-4	Piccole serpentine verticali passando davanti al corpo da sx verso dx, simult movimento asimmetrico del braccio sx, dita aperte, palmo in dir.2°. Finire con le braccia a.s.
	5-8	7/8 di giro (spalla dx indietro) con un rotolato laterale sul sedere, ginocchia aperte, le punte dei piedi mandengono il contatto con il suolo durante il movimento, il nastro continua le serpentine verticali davanti al corpo. Finire seduti sui talloni in dir.1, il nastro resta in movimento.
14	1-6	Capriola in avanti in dir.1° sulla spalla sx, gambe tese (possono essere aperte), simult continuare le piccole serpentine verticali attorno al corpo in contatto con il suolo durante il movimento. Finire accovacciati con il piede sx davanti appoggiato a terra, continuare le serpentine verso dx.
	7-8	½ giro (spalla dx indietro) in posizione accovacciata, ginocchia chiuse, continuando le piccole serpentine davanti al corpo fino in dir.5°. Finire accovacciati con piede dx davanti in dir. 5°.
15	1-4	Alzarsi, passo cambiato dx indietro, passo cambiato sx indietro, il tutto facendo una curva (spalla dx indietro), piccole serpentine verticali al suolo, braccio dx teso, corpo leggermente piegato in avanti. Braccio sx teso all'indietro verso il basso, mano flex chiusa all'indietro, palmo verso il basso. Finire in dir.8°
	5-8	Passi dx-sx-dx-sx indietro in dir.4°, simult grande lancio della bacchetta del nastro con 1 giro della bacchetta all'indietro, riprendere con mano dx.
16	1-4	¼ di giro, corpo in dir.2°, passo laterale dx in dir.4°, posizione con le gambe aperte, bilanciare il braccio dx dal basso verso dx, far scivolare il nastro nella mano sx, prendere l'estremità del nastro con mano sx, girarsi in dir.4°, 1 giro del braccio dx indietro e in alternanza ½ giro del braccio sx indietro (stile crawl). ½ giro in dir.8°, simult 1 giro delle braccia alternate in avanti, accompagnare il movimento spostando il peso del corpo.
	5-8	Peso del corpo su gamba dx, quando il braccio dx è davanti al corpo effettuare un piccolo lancio della bacchetta davanti al corpo (parallelo alla dir.2°, mantenendo la traiettoria del giro) per prendere il nastro dopo la bacchetta. 1 ½ giri della bacchetta (senso anti-orario), lancio della bacchetta in dir.4° al suolo, fine del nastro tenuta nella mano sx, simult far scivolare la gamba sx tesa (disegnando una curva a terra) incrociando dietro la gamba dx in dir.4°. Finire con il braccio dx teso a dx a.s. in dir.4°, braccio sx davanti al corpo in direzione della bacchetta, gamba dx piegata, sguardo al nastro, spalle in dir.2°.

TEST 5 – CERCHIO

Posizione iniziale		In ginocchio, sedere rialzato, ginocchia chiuse in dir.5°. Cerchio appoggiato davanti a sé in verticale (parallelo alla dir.3°) tenuto con la mano dx. La mano sx tiene il braccio dx (da sopra; posizione del pollice libera). Il gomito sinistro forma un angolo di 90°, alla stessa altezza del gomito dx.
1	1-6	Portare il braccio sx in alto e abbassarlo lateralmente a sx in estensione. Finire con la mano sx dietro la schiena. Simult far girare il cerchio (pivot) davanti a sé con la mano dx o con le dita dx. A "6" fermare il cerchio parallelo alla dir. 5°.
2	1-3	Appoggiare il piede dx in dir. 5° e alzarsi, piede sx puntato dietro (girato o non), simult portare il cerchio dietro la schiena passando dall'estensione con la mano dx, la mano sx resta dietro la schiena, finire con il cerchio tenuto nelle due mani: mano sx dietro la schiena, mano dx in alto.
	4-6	1/2 giro spalla sx indietro senza spostare i piedi. Il cerchio resta frontale alla dir.1° tenuto con la mano dx in alto e la sx in basso (cambiare la presa). Finire con il peso del corpo in avanti sul piede sx, piede dx puntato dietro.
3	1-6	A «1» puntare il piede dx incrociato sul sx, lasciare il cerchio con la mano sx e fare 1 giro con spalla sx indietro, simult mantenere il cerchio sul piano frontale alla dir. 1°, tenuto nella mano dx con il braccio verso l'alto. Finire in dir.1° con piede con piede sx puntato e incrociato sul dx, il cerchio appoggiato a terra parallelo alla dir.1° davanti al corpo.
4	1-3	Appoggiarsi sulla gamba sx, passo dx laterale, finire con gamba dx piegata e sx tesa, punta del piede a terra (o puntato), peso del corpo a dx. Simult far rotolare il cerchio verso dx con la mano dx (lasciare il cerchio) e fermarlo con la mano dx, braccio dx teso, braccio sx verso l'alto di lato a sx. Corpo in dir.1°.
	4-6	Spostare il peso del corpo verso sx, finire con gamba sx piegata e dx tesa, punta del piede a terra (o puntato). Simult far rotolare il cerchio verso sx con la mano dx e riprenderlo con la mano sx. Finire con il braccio sx teso e il braccio dx verso l'alto di lato a dx. Corpo in dir.1°.
5	1-6	Far passare la gamba dx piegata all'interno del cerchio dal davanti, punta del piede (unghie) a terra, portando il braccio dx in diagonale in basso verso il cerchio. Sollevare la gamba dx tesa in aria, piede in contatto con il cerchio per lo slancio, disegnare una curva in aria, girarsi con spalla dx indietro, appoggiare il piede dx in dir.3°. il braccio dx e la gamba dx passano attraverso il cerchio. Continuare il giro del cerchio attorno al corpo, uscire dal cerchio dal lato sx sollevando la gamba sx tesa in dir.3°. Finire con le due braccia davanti a.s., gamba sx tesa davanti in aria.
6	1-3	Passi sx-dx-sx in avanti, simult far passare il cerchio da mano sx a mano dx dietro la schiena.
	4-6	Portare il cerchio verso avanti (altezza libera) e far girare il cerchio (indietro) sul dorso della mano dx continuando il movimento, braccio dx teso. Simult giro indietro del braccio sx teso (senso simmetrico al cerchio), fermarlo lungo il corpo.

7	1-2	Sollevare il cerchio in dir. 3°, ½ giro (spalla dx indietro) in dir 7°, portare il cerchio verso l'alto in estensione e riabbassarlo in dir. 7° (cambio presa). Il braccio sx resta lungo il corpo.
	3-4	Far girare il cerchio sul dorso della mano dx (in avanti) continuando il movimento. Simult 1 giro del braccio sx all'indietro (senso asimmetrico rispetto al cerchio).
	5-6	¼ di giro in dir.1° chiudendo sx su dx, simult portare il cerchio di lato a dx sul piano frontale (cambiando la presa, lancetto possibile). Finire con le due braccia di lato a.s.
8	1-3	Passi sx-dx-sx con 1 giro in dir.8°. Il cerchio resta nel piano frontale di lato a dx. Le due braccia restano tese di lato a.s.
	4-6	Passo dx in dir. 8°, pirouette con 1 giro (spalla sx indietro) su gamba dx (ginocchio teso o piegato) con piede sx al ginocchio dx. Le due braccia restano tese a lato a.s. durante tutto il movimento.
9	1-6	Passo sx in dir. 8°, chiudere dx su sx. Piegare le ginocchia (è possibile piegarsi avanti con il corpo), simult far girare il cerchio attorno al corpo: portare il cerchio sulla spalla sx, lasciarlo andare, il cerchio mantiene il contatto con il retro delle gambe e arriva sulla spalla dx (rotazione sull'asse verticale). Riprendere il cerchio con la mano dx e continuare il movimento con ½ giro del cerchio, finire con il cerchio nel piano frontale in basso davanti al corpo tenuto con le due mani in dir. 8°.
10	1-3	Grande lancio del cerchio sul piano frontale con le due mani, simult passo sx in avanti in dir.8°.
	4-6	Riprendere il cerchio con le due mani e fare un salto cavallino dx attraverso il cerchio (finire con il piede sx in avanti),cerchio all'estensione verso l'alto.
11	1-3	Passo cambiato laterale dx in dir. 8°, corpo in dir. 6°. Il cerchio si abbassa lateralmente nella mano dx e si avvolge attorno al braccio dx davanti al corpo (cerchio parallelo alla dir.8°per tutto il movimento) portando il braccio sx di lato a.s..
	4-6	Chiudere sx su dx con 1/8 di giro in dir.5°, il cerchio termina il giro attorno al braccio dx teso, riprenderlo con mano sx, braccio sx piegato, cerchio orizzontale davanti al corpo. Finire con ginocchia piegate e testa piegata verso dx.
12	1-3	Passo di valzer: tutti i passi in dir.6°, il corpo resta in dir.5°, passo dx in diagonale in avanti sulle punte, passo sx si appoggia dietro il piede dx in 3a posizione di danza classica sulle punte, passo dx che scende con il tallone al suolo, ginocchia leggermente piegate. Il cerchio resta avvolto attorno al braccio dx teso e tenuto con la mano sx.
	4-6	¼ di giro in dir.7° con passo sx in dir.5°sulle punte, chiudere dx su sx sulle punte, passo sx laterale in dir.5° che scende con il tallone al suolo, ginocchia leggermente piegate, simult alzare il cerchio davanti a sé con ½ giro ed entrare nel cerchio. Ritrovarsi all'interno del cerchio tenuto con le braccia verso avanti, il cerchio tenuto orizzontale in contatto con la schiena.
13	1-3	¼ di giro in dir.1° (spalla dx indietro) con passi dx-sx-dx indietro in dir. 5°, simult far girare il cerchio attorno alla vita (hula hoop). A "3" fermare il cerchio piatto con le due mani. Il cerchio è in contatto con la schiena, in orizzontale.

	4-6	Corpo in dir.1, a «4» e «5» picchiare la punta del piede sx due volte a lato del piede dx. («6» = tempo vuoto). Il cerchio resta in contatto con la schiena, in orizzontale.
14	1-3	Passo sx indietro sulle punte in dir. 5°, passo dx laterale sulle punte in dir.3°, simult staccare il cerchio dal corpo. Il corpo rimane in dir.1°. Chiudere sx su dx con 1/8 di giro in dir.2°con saltello a piedi e gambe unite. Restare all'interno del cerchio che non tocca il corpo.
	4-6	Lasciare il cerchio con la mano sx e saltare a piedi uniti sul posto con gambe unite e piegate uscendo dal cerchio. Il cerchio termina tenuto a dx nella mano dx (posizione del cerchio e delle braccia libere).
15	1-3	Accento sulla musica: movimento libero per marcare l'accento.
16	1-6	Grande lancio del cerchio in dir.2° (cerchio parallelo alla dir.4°) con la mano dx e riprendere con mano dx all'interno lasciando che il cerchio continui a girare attorno alla mano dx all'indietro. Simult passo cambiato dx, passo cambiato sx.
17	1-3	Passo dx, salto cosacco con gamba sx tesa, il cerchio continua a girare
	4-6	Passo sx, poi passo dx in punta in dir.2°, grande giro del cerchio all'indietro passando dall'estensione, passo sx «caduto» in dir.2° con ¼ di giro in dir .4°, peso del corpo a sx (gamba sx piegata), gamba dx tesa con piede puntato al suolo, simult finire il giro del cerchio a sx in diagonale in basso (cerchio tenuto nelle due mani).
18	1-6	Spostamento del peso verso dx, bilanciamento frontale del cerchio verso dx in alto, nella mano dx, cerchio frontale del cerchio dietro la testa con mano dx, spostamento del peso a sx (il cerchio può essere preso con la mano sx), fianchi in dir.4°.
19	1-6	Far rotolare il cerchio sul corpo dalla mano dx alla mano sx (stile libero). Finire con il cerchio tenuto nelle due mani, braccia tese, davanti alle gambe in dir.4°, piedi chiusi.
20	1-3	Passi sx-dx-sx disegnando una curva verso dx (spalla dx indietro), finire in dir.6°, simult il cerchio compie ½ giro indietro scivolando tra le dita verso il basso.
	4-6	Passi di corsa dx-sx continuando la curva, passo dx (gamba piegata per preparazione pirouette) in dir.8°. Simult il cerchio è tenuto orizzontale, braccio sx di lato a.s. a sx.
21	1-3	(silenzio sulla musica) Pirouette con 1 giro (spalla dx indietro) su gamba dx (stile libero), il cerchio fa un giro sopra la testa (cambio presa).
	4-6	Tutta la sequenza in dir.8°: Appoggiare il ginocchio sx in dir.2°, girare sul sedere, tendere la gamba dx in dir.8°, simult il cerchio è tenuto davanti a sé con la mano dx, braccio dx teso a formare una linea in diagonale con il cerchio che scivola al suolo mantenendo un contatto continuo.
22	1-3	Appoggiare il piede sx a lato della gamba dx. Continuare il movimento del cerchio raddrizzandolo verso dietro sul lato dx del corpo in un movimento continuo che si svolge attorno al corpo, il cerchio resta in contatto con il suolo. Finire con il cerchio tenuto nelle due mani (mano sx sul cerchio a terra, mano dx tiene il cerchio verso l'alto) cerchio in verticale a sx, parallelo al corpo.

	4-6	(la musica rallenta) Far rotolare il cerchio in avanti verso i piedi tenendolo con le due mani, piegarsi in avanti e tendere le gambe. Far rotolare il cerchio sulle gambe/piedi disegnando una curva. Finire raddrizzandosi, facendo rotolare il cerchio all'indietro di lato a dx.
	1-... Fine	Sdraiarsi sulla schiena, testa a terra, simult lasciare il cerchio con la mano dx e farla passare attraverso il cerchio a dx. Far scivolare la punta dx al suolo fino al ginocchio sx. Finire con il braccio dx in diagonale in avanti (verso il ginocchio), polso dx piegato e in contatto con il cerchio, palmo dx verso l'alto.

Abbreviazioni:

dx	destra
sx	sinistra
dir	direzione
simult	simultaneamente
a.s.	altezza spalle

Direzioni:

