

Passaggi di serrafile in testa o caporiga di sinistra a destra nelle coppie in fila o in riga

1) Classe disposta per coppie legate per mano (o mani alle spalle o ai fianchi) in fila che camminano o corrono sul perimetro interno della palestra o dello spazio operativo all'aperto eseguendo al segnale:

- cambio di compagno (libero o precisato, con serrafile in testa o viceversa capofila in coda),

coppia serrafile in testa (uno guida lo spostamento e l'altro, legato, lo segue), al segnale cambio di ruolo con:

- passaggio dentro le coppie sottopassando il legamento,
- passaggio dentro le coppie soprapassando il legamento,
- passaggio dentro (rompendo il legamento) o fuori dalle coppie
- passaggio a zig zag tra le coppie (una dentro e una fuori),

Data	Note

2) Classe disposta per coppie con fronte reciproca legate per mano a braccia avanti (in basso/in alto) su due righe che camminano lateralmente a passi successivi o incrociati o galoppino lateralmente o corrono lateralmente a balzi incrociati sul perimetro interno della palestra o dello spazio operativo all'aperto eseguendo al segnale:

- cambio di compagno (libero o precisato con caporiga di destra della riga interna a sinistra o viceversa),

coppia serrafile in testa (uno guida lo spostamento e l'altro, legato, lo segue), al segnale cambio di ruolo con:

- passaggio dentro le coppie sottopassando il legamento,
- passaggio dentro le coppie soprapassando il legamento,
- passaggio dentro o fuori dalle coppie, rompendo il legamento
- passaggio a zig zag tra le coppie,

Data	Note