



Tavola degli elementi

In questo documento si trovano tutti gli elementi suddivisi per famiglie e per tipologia; in ogni famiglia si trovano in ordine questi elementi come mostrato di seguito:

Flessibilità
Forza
Dinamica
Equilibrio



Manuale a cura di Alice Scarcella e delle insegnanti e allieve di Aerial Danza Aerea

HANGS/ AGGANCI

DELILAH		POISSON	
	FLESSIBILITÀ 1		Posizione gamba libera <ul style="list-style-type: none"> • 1 punto gamba piegata • 2 punti gamba tesa in split FLESSIBILITÀ 1 Gamba piegata - 2 Gamba tesa in split
COCOON		COCOON	
	FLESSIBILITÀ 3		FLESSIBILITÀ 4
HOCKS HANG		ANGEL	
	FORZA 1		FORZA 1

AGGANCI/HANGS

WALKING MAN		MERMAID	
	<p>Posizione piedi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 punto piedi in flex • 2 punti piedi puntati 		<p>FORZA 1</p>
<p>FORZA 1 piedi in flex- 2 piedi puntati</p>			
TOFU HOOK		DOUBLE TOFU	
	<p>FORZA 1</p>		<p>FORZA 1</p>
SINGLE ARM HANG		CANDLESTICK	
	<p>FORZA 1</p>		<p>Posizione mani</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 punto le mani tengono il cerchio • 2 punti senza aggancio di mani
		<p>FORZA 1 con le mani-2 senza</p>	

AGGANCI/HANGS

ANKLE HANG		SINGLE HOCKS HANG	
	FORZA 2		FORZA 2
ONE ARM PIKE		NECK HANG	
	FORZA 3		FORZA 6
HEEL HANG EXTREME		HEEL HANG	
	FORZA 7	 <p>Posizione raccolta : busto vicino alle ginocchia e mani che tengono le cosce</p> <p>Posizione semi-distesa con busto verso il basso e mani non a contatto con il corpo</p>	FORZA 7 FORZA 8

AGGANCI/HANGS

TOE HANG		NECK HANG YOGINI		
	Posizione raccolta : busto vicino alle ginocchia e mani che tengono le cosce o i polpacci	FORZA 7		FORZA 9
	Posizione distesa con busto teso verso il basso e mani non a contatto con il corpo	FORZA 8		
NECK HANG SPLIT		SINGLE HEEL HANG EXTREME		
	FORZA 9		FORZA 10	
SINGLE TOE HANG				
	FORZA 10			

MAN ON THE MOON			
MAN ON THE MOON		MAN IN THE MOON STRADDLE	
	EQUILIBRIO 1		EQUILIBRIO 2
INVERTED MAN IN THE MOON		INVERTED MAN IN THE MOON SPLIT	
	EQUILIBRIO 3		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 4 punti • 180° 5 punti FLESSIBILITÀ 4 a 160°- 5 a 180°

GAZELLE

GAZELLE		GAZELLE SPLIT	
	<p>FLESSIBILITÀ 1</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 3 punti • 180° 4 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 3 a 160° - 4 a 180°</p>
EXTREME GAZELLE			
	<p>FLESSIBILITÀ 6</p>		

DRAGONFLY/AMAZON

LEG BLOCK AMAZON



- Angolo di split:
- 160° 1 punto
- 180° 2 punti

FLESSIBILITÀ
1 a 160°- 2 a 180°

DRAGONFLY/AMAZON LEG GRAB SPLIT



- Angolo di split:
- 160° 3 punti
- 180° 4 punti

FLESSIBILITÀ
3 a 160°- 4 a 180°

DRAGONFLY/AMAZON SPLIT



- Angolo di split:
- 160° 5 punti
- 180° 6 punti

FLESSIBILITÀ
5 a 160°- 6 a 180°

SIDE AMAZON/DRAGONFLY



FORZA
1

FRONT AMAZON



FORZA
1

ELBOW HANG AMAZON/DRAGONFLY



FORZA
3

BIRDIE

BIRDIE



FLESSIBILITÀ
1

FLEXY BIRDIE



FLESSIBILITÀ
3

BIRDIE CROSSED ARMS



FLESSIBILITÀ
4

EXTREME BIRDIE



FLESSIBILITÀ
5

WINEGLASS

WINEGLASS		WINEGLASS FOOT GRAB	
	<p>FLESSIBILITÀ 1</p>		<p>FLESSIBILITÀ 1</p>
WINEGLASS SPLIT WITH FOOT GRAB		EXTREME WINEGLASS	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 1 punti • 180° 2 punti <p>FLESSIBILITÀ 1 a 160° - 2 a 180°</p>		<p>FLESSIBILITÀ 3</p>

SEATS AND STANDS/FIGURE SEDUTI E IN PIEDI

REVERSE FIGUREHEAD		STAR ON THE BAR	
	<p>FLESSIBILITÀ 1</p>		<p>FLESSIBILITÀ 1</p>
FLYER		INSIDE MERMAID	
	<p>FLESSIBILITÀ 1</p>		<p>FLESSIBILITÀ 1</p>
SPLITS AWAY		STANDING SPLIT FRONT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 2 punti • 180° 3 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 2 a 160- 3 a 180</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 3 punti • 180° 4 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 3 a 160- 4 a 180</p>

SEATS AND STANDS/FIGURE SEDUTI E IN PIEDI

STANDING SPLIT REVERSE		COFFIN	
	<p>FLESSIBILITÀ 5</p>		<p>FORZA 1</p>
CRADDLE		UNCROSSED PIKE SEAT	
	<p>FORZA 1</p>		<p>FORZA 1</p>
Z SEAT		REVERSE CANDLESTICK	
	<p>FORZA 2</p>		<p>FORZA 3</p>

SEATS AND STANDS/FIGURE SEDUTI E IN PIEDI

CROSS KNEE RELEASE		CROSS KNEE EXTREME	
	FORZA 4		FORZA 6
HIGH CANDLESTICK		SEAT BALANCE NO HANDS	
	FORZA 6		EQUILIBRIO 1

ARMPIT AND ELBOW GRIPS/AGGANCI DI GOMITO E ASCELLA

CRISS CROSS ELBOW HOLD SPLIT		CAPEZIO SPLIT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 3 punti • 180° 4 punti 		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 3 punti • 180° 4 punti
	FLESSIBILITÀ 3 a 160°- 4 a 180°		FLESSIBILITÀ 3 a 160°- 4 a 180°
TOP BAR ELBOW SPLITS GRAB		TWISTED ELBOW BOX SPLIT	
	Angolo di Split minimo 180°		Angolo di Split minimo 180°
	FLESSIBILITÀ 4		FLESSIBILITÀ 4
STRADDLE		CLOSED SWAN	
	FLESSIBILITÀ 4		FLESSIBILITÀ 6

ARMPIT AND ELBOW GRIPS/AGGANCI DI GOMITO E ASCELLA			
PEACOCK SPLITS		ELBOW HANG SPLITS	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 7 punti • 180° 8 punti 		
	FLESSIBILITÀ 7 a 160° - 8 a 180°		FLESSIBILITÀ 7
REVERSE PEACOCK SPLIT LOCK		DOUBLE SWAN	
	FLESSIBILITÀ 9		FLESSIBILITÀ' 10
CRUCIFIX		DOUBLE ELBOW HANG	
	FORZA 1		FORZA 1

ARMPIT AND ELBOW GRIPS/AGGANCI DI GOMITO E ASCELLA			
DOUBLE ELBOW HANG TOP BAR		SINGLE ELBOW HANG	
	FORZA 1		FORZA 2
MARTINI		LEVITATING ELBOW PIKE SEATS	
	FORZA 2		FORZA 2
ELBOW POISSON WITH LEG VARIATION		ARMPIT HANG	
	FORZA 2		FORZA 2

ARMPIT AND ELBOW GRIPS/AGGANCI DI GOMITO E ASCELLA			
YOGINI		YOGINI EXTENDED	
	FORZA 3		FORZA 4
TWISTED CAPEZIO		SWAN	
	FORZA 5		FORZA 5
REVERSE SWAN		REVERSE ELBOW YOGINI	
	FORZA 5		FORZA 7

MEATHOOK AND PLANK			
MEXICAN (2 mani)		MEXICAN INVERTED PRESS	
	FLESSIBILITÀ 1		FLESSIBILITÀ 5
CROCODILE SPLIT		MEATHOOK (2 mani)	
	FLESSIBILITÀ 9		FORZA 2
INVERTED PIKE PRESS		SKIN THE CAT	
	FORZA 2		FORZA 2

MEATHOOK AND PLANK			
SHOULDER MOUNT		SIDE BAR SUPERHERO	
	<p>FORZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salita in straddle a gambe piegate 2 punti • Salita in straddle a gambe tese 3 punti 		<p>FORZA 3</p>
SIDE PENCIL STAND		MEATHOOK (1 mano)	
	<p>FORZA 3</p>		<p>FORZA 4</p>
MEATHOOK FOOT GRAB		HOOP HANDSTAND	
	<p>FORZA 5</p>		<p>FORZA 5</p>

MEATHOOK AND PLANK			
MEXICAN (1 sola mano)		FLOATING V	
	FORZA 5		FORZA 5
PRESS PLANK/CROCODILE PLANK		REVERSE MEATHOOK (2 braccia)	
	FORZA 5		FORZA 5
MEATHOOK SPLIT		PRESS PLANK/CROCODILE PLANK (1 braccio)	
	FORZA 6		FORZA 7

MEATHOOK AND PLANK			
PRESS PLANK/CROCODILE PLANK FOOT GRAB		REVERSE MEATHOOK (1 braccio)	
	FORZA 8		FORZA 8
BACK LEVER		FRONT LEVER	
	FORZA 10		FORZA 10
INVERTED STRADDLE PRESS		SHOULDER PRESS STRADDLE BALANCE	
	EQUILIBRIO 4		EQUILIBRIO 5

SPANSETS

SS WINEGLASS



- Angolo di split:
- 160° 1 punto
- 180° 2 punti

FLESSIBILITÀ
1 a 160- 2 da 180

SS STAR ON TOP BAR



FLESSIBILITÀ
1

SS TEDDY



FLESSIBILITÀ
1

SS GAZELLE GRAB



- Posizione Gamba dietro**
- 1 punto ginocchio piegato
 - 2 punti ginocchio teso

FLESSIBILITÀ
1 piegato- 2 teso

HIGH ARABESQUE



FLESSIBILITÀ
2

SS OPEN SPLIT



- Angolo di split:
- 160° 2 punto
- 180° 3 punti

FLESSIBILITÀ
2 a 160- 3 da 180

SPANSETS

SS ARABESQUE



Posizione gamba dietro
 • 2 punti gamba piegata
 • 3 punti gamba tesa

FLESSIBILITÀ
 2 piegato- 3 teso

SS LAYBAK



FORZA
 1

SS GAZELLE LAYBACK



FORZA
 2

SS GAZELLE HANDSTAND



FORZA
 2

SS DOUBLE ANKLE HANG



FORZA
 2

SS MAN IN THE MOON LIFTED HOOP



FORZA
 3

SPANSETS

SS SIDE NECK HANG



FORZA
4

SS NECK HANG



FORZA
5

SS BACK BALANCE



EQUILIBRIO
2

SS ETERNITY BACK BALANCE

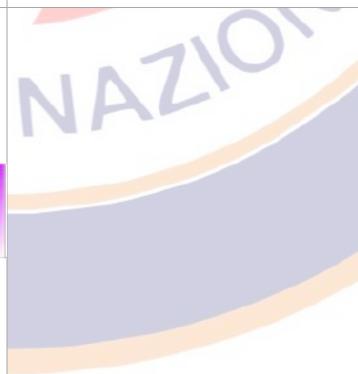


EQUILIBRIO
2

SS ETERNITY BACK BALANCE



EQUILIBRIO
3



UNDER THE BOTTOM BAR / PARTE BASSA DEL CERCHIO

SPLITS UNDER THE BAR STAG		UNDER THE BAR	
	<p>FLESSIBILITÀ 1</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 2 punti • 180° 3 punti <p>FLESSIBILITÀ 2 a 160- 3 a 180</p>
BIRD'S NEST		FLOATING STRADDLE	
	<p>FLESSIBILITÀ 2</p>		<p>FLESSIBILITÀ 4</p>

UNDER THE TOP BAR / BARRA IN ALTO			
CHARD STAG LEGS		OPEN DELILAH ON TOP SPLIT	
	FLESSIBILITÀ 1		FLESSIBILITÀ 2
SINGLE LEG SCARAB		HOCKS SPLIT SCARAB	
	FLESSIBILITÀ 2		FLESSIBILITÀ 4
SCARAB FORWARD		SINGLE LEG SCARAB SPLIT GRIP	
	FORZA 1		FORZA 3

UNDER THE TOP BAR / BARRA IN ALTO

IGUANA



EQUILIBRIO
5



SIDE BAR / LATERALI

FALLEN ARROW



FLESSIBILITÀ
1

FALLEN ARROW SPLIT



FLESSIBILITÀ
3

SIDE BAR DOVE



FLESSIBILITÀ
4

SIDE STAR STRADDLE



FLESSIBILITÀ
4

SIDE BAR HIP HOLD SPLIT



FLESSIBILITÀ
5

SIDE BAR HALF SPLIT HOLD



FLESSIBILITÀ
5

SIDE BAR / LATERALI			
WALKING MAN TO THE SIDE		AMBER GAZELLE	
	FORZA 2		FORZA 2
SIDE BAR WRIST SEAT		INVERTED TEDDY	
	FORZA 3		FORZA 4
OPEN SIDE POPSICLE		BOW AND ARROW ON STROP	
	FORZA 4		FORZA 5

FRONT AND BACK BALANCE/EQUILIBRI DI PANCIA E SCHIENA			
HALF BACK BALANCE		BACK BALANCE	
	FLESSIBILITÀ 1		FLESSIBILITÀ 1
HALF NEEDLE		NEEDLE	
	FLESSIBILITÀ 3		FLESSIBILITÀ 7
FRONT BALANCE		IRON FANNY	
	EQUILIBRIO 2		EQUILIBRIO 2

FRONT AND BACK BALANCE/EQUILIBRI DI PANCIA E SCHIENA

STAG BACK BALANCE		BACK BALANCE EXTENDED STAG	
	<p>EQUILIBRIO 4</p>		<p>EQUILIBRIO 4</p>
FULL BACK BALANCE		ETERNITY BACK BALANCE	
	<p>EQUILIBRIO 5</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 6 punti ginocchia piegate • 7 punti ginocchia tese <p>EQUILIBRIO 6 ginocchia piegate - 7 ginocchia tese</p>
BACK BALANCE SNAKE		BACK BALANCE MARCHENKO	
	<p>EQUILIBRIO 8</p>		<p>Angolo di split minimo 180 Entrambe le gambe tese</p> <p>EQUILIBRIO 10</p>

SHOULDER AND CHEST STAND

DELILAH SHOULDER STAND		CHEST STAND STAG LEG	
	<p>FLESSIBILITÀ 2</p>		<p>FLESSIBILITÀ 2</p>
CHOKE HOLD		DIVING SWALLOW	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 3 punti • 180° 4 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 3 a 160- 4 da 180</p>		<p>FLESSIBILITÀ 4</p>
SHOULDER STAND BOX SPLIT		SHOULDER STAND LEG BLOCK SPLIT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 3 punti • 180° 4 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 3 a 160- 4 da 180</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 4 punti • 180° 5 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 4 a 160- 5 da 180</p>

SHOULDER AND CHEST STAND			
HALF RAINBOW MARCHENKO		CHEST STAND INSIDE THE HOOP	
	FLESSIBILITÀ 6		FLESSIBILITÀ 7
ALICE LOTUS		CHEST STAND FOOT GRAB	
	FLESSIBILITÀ 8		Ginocchio piegato FLESSIBILITÀ 8
CHEST STAND FOOT GRAB		SHOULDER STAND	
	Ginocchio della gamba tenuta in mano teso teso FLESSIBILITÀ' 10		FORZA 1

SHOULDER AND CHEST STAND			
SHOULDER STAND GAZELLE		SHOULDER STAND PENCIL	
	FORZA 2		FORZA 2
SHOULDER STAND CLOSE GAZELLE		CHOKE HOLD PIKE	
	FORZA 2		FORZA 3
SHOULDER STAND STAG			
	EQUILIBRIO 4		

BACK AND SHOULDERS FLEXIBILITY/FLESSIBILITA' DI SPALLE E SCHIENA

CRESCENT MOON		CRESCENT MOON FOOT GRAB	
	FLESSIBILITÀ 2		FLESSIBILITÀ 3
Y GRIP ARABESQUE		FRENCH COCOON	
	FLESSIBILITÀ 3		FLESSIBILITÀ 4
FRENCH COCOON		THE ZOLTAN	
	FLESSIBILITÀ 5		Posizione gambe Entrambe tese FLESSIBILITÀ 5

BACK AND SHOULDERS FLEXIBILITY/FLESSIBILITA' DI SPALLE E SCHIENA

EXTREME BIRD'S NEST		HOOP SITTING	
	FLESSIBILITÀ 5		FLESSIBILITÀ 5
SWALLOW		RAINBOW MARCHENKO UNDER THE BAR	
	FLESSIBILITÀ 5		FLESSIBILITÀ 6
SCORPIO		Y GRIP BALLERINA (2 piedi)	
	FLESSIBILITÀ 6		FLESSIBILITÀ 7

BACK AND SHOULDERS FLEXIBILITY/FLESSIBILITA' DI SPALLE E SCHIENA

Y GRIP BALLERINA		Y GRIP BALLERINA EXTREME	
	<p>FLESSIBILITÀ 9</p>		<p>Posizione gambe Entrambe tese</p> <p>FLESSIBILITA' 10</p>
EAGLE			
	<p>Angolo minimo di split 180° • Entrambe le gambe tese</p> <p>FLESSIBILITA' 10</p>		

SPLIT BASED MOVEMENTS/FIGURE CON SPACCATE COME BASE			
COMPASS SPLIT / HOCKS SPLITS		COMPASS SPLIT / HOCKS SPLITS	
	FLESSIBILITÀ 1		FLESSIBILITÀ 2
EASY OPTICAL SPLIT		OPTICAL SPLITS IN THE HOOP	
	FLESSIBILITÀ 3		FLESSIBILITÀ 3
OPTICAL SPLITS BEHIND THE HOOP		OPTICAL SPLITS UNDER THE HOOP	
	FLESSIBILITÀ 3		FLESSIBILITÀ 4

SPLIT BASED MOVEMENTS/FIGURE CON SPACCATE COME BASE

REVERSE SPLITS AWAY		INSIDE OUT SPLITS	
	<p>Posizione gamba davanti</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 punti gamba piegata 6 punti gamba tesa 		<ul style="list-style-type: none"> Angolo di split: 160° 5 punti 180° 6 punti
FLESSIBILITÀ		FLESSIBILITÀ	
5 gamba piegata- 6 gamba tesa		5 a 160-6 a 180	
TOE HOOK SPLIT		STANDING SPLITS REVERSE	
	<ul style="list-style-type: none"> Angolo di split: 160° 5 punti 180° 6 punti 		<ul style="list-style-type: none"> Angolo di split minimo 180
FLESSIBILITÀ		FLESSIBILITÀ	
5		6	
HANGING OPTICAL SPLITS		HANGING ELBOW HALF SPLIT	
	<ul style="list-style-type: none"> Angolo di split: 160° 6 punti 180° 7 punti 		
FLESSIBILITÀ		FLESSIBILITÀ	
6 a 160- 7 a 180		7	

SPLIT BASED MOVEMENTS/FIGURE CON SPACCATE COME BASE

EQUILIBRIUM		ALIEN SPLIT/ JIGSAW (top e bottom bar)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 7 punti • 180° 8 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 7 a 160- 8 a 180</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 7 punti • 180° 8 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 7 a 160- 8 a 180</p>
LEVER SPLIT/ RUSSIAN SPLIT		ALLIGATOR	
	<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split minimo 180 <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 7</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 7 punti • 180° 8 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 7 a 160- 8 a 180</p>
SCOPRION SPLIT		CHOPSTICK	
	<ul style="list-style-type: none"> • 7 punti il piede non tocca la testa • 8 punti Il piede tocca la testa <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 7 piede non tocca la testa- 8 piede tocca la testa</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 7 punti • 180° 8 punti <p style="text-align: center;">FLESSIBILITÀ 7 a 160- 8 a 180</p>

SPLIT BASED MOVEMENTS/FIGURE CON SPACCATE COME BASE

HORIZON SPLIT		RUSSIAN ALIEN SPLIT	
	FLESSIBILITÀ 8		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split minimo 160 FLESSIBILITÀ 8
RUSSIAN TWIST SPLIT		NECK BALANCE SPLIT	
	FLESSIBILITÀ 8		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 9 punti • 180° 10 punti FLESSIBILITÀ 9 a 160- 10 a 180

SPANSET POSES

ALLEGRA		STANDING BALLERINA	
	<p>Posizione gamba dietro</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 punti ginocchio piegato • 3 punti ginocchio teso 		<p>Posizione gamba dietro</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 punti ginocchio piegato • 3 punti ginocchio teso
<p>FLESSIBILITÀ 2 ginocchio piegato- 3 ginocchio teso</p>		<p>FLESSIBILITÀ 2 ginocchio piegato- 3 ginocchio teso</p>	
FANG		ARCHER SPLIT	
			<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split minimo 180
<p>FLESSIBILITÀ 3</p>		<p>FLESSIBILITÀ 4</p>	
SCORPIO ON STROP		HIP HOLD SPLIT ON STROP REVERSE	
			<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 5 punti • 180° 6 punti
<p>FLESSIBILITÀ 4</p>		<p>FLESSIBILITÀ 5 da 160- 6 da 180</p>	

SPANSET POSES

SPANSET POSES			
VERTICAL STANDING SPLIT LEG GRAB		VERTICAL STANDING SPLIT	
	<p>FLESSIBILITÀ 5</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split: • 160° 5 punti • 180° 6 punti <p>FLESSIBILITÀ 5 da 160- 6 da 180</p>
RAPTOR		FOOT BLOCK HIP HOLD SPLIT ON TOP	
	<p>FLESSIBILITÀ 5</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Angolo di split minimo 180 • Entrata in inversione (Reverse) 6 Punti • Qualunque altra entrata 5 Punti <p>FLESSIBILITÀ 5- 6 entrata in inversione</p>
ARABESQUE LUNGE		SPATCHCOCK	
	<p>FLESSIBILITÀ 6</p>		<p>FLESSIBILITÀ 6</p>

SPANSET POSES

SPLIT SCORPIO ON STROP



FLESSIBILITÀ
6

FOOT BLOCK AROUND THE BACK



FLESSIBILITÀ
6

BALLERINA ON STROP



• Angolo di split minimo 180
FLESSIBILITÀ
6

SKIRT



FORZA
1

RODEO



FORZA
2

GIRAFFE



FORZA
3

SPANSET POSES

SPANSET POSES			
PENDANT		ELBOW FIGUREHEAD	
DIVING BIRD ON STROP		GEMINI ON STROP	
ELBOW SCORPIO		HANDSTAND	

SPANSET POSES

SPANSET POSES			
DANGEROUS BOW AND ARROW	GEMINI HANDSTAND		
	FORZA 9		FORZA 9
GEMINI HANDSTAND LEG GRAB	TABLE TOP		
	FORZA 10		FORZA 10

DROPS AND ROLLS

MINI MILL WILL



DINAMICA
2

FORWARD TUCK ROLL



DINAMICA
2

SUPERMAN ROLL



DINAMICA
2

RUSSIAN MOUNT



- **NO OSCILLAZIONI** per compiere la rotazione

DINAMICA
3

AROUND THE WORLD CLASSIC



DINAMICA
3

FRONT DROP



DINAMICA
3

DROPS AND ROLLS

FRONT BALANCE ROLL THROUGH STRADDLE		MILL WHEEL	
	<p>DINAMICA 3</p>		<p>DINAMICA 3</p>
ANGEL ROLL UP		BEAT TO PIKE POP OFF	
	<p>DINAMICA 3</p>		<p>DINAMICA 4</p>
BEAT TO TOP BAR THIGH HOLD		AROUND THE WORLD STRADDLE	
	<p>DINAMICA 4</p>		<p>DINAMICA 4</p>

DROPS AND ROLLS

FRONT BALANCE TO SIDE DRAGONFLY



DINAMICA
4

IRON FANNY ROLL



DINAMICA
4

SINGLE KNEE POP DROP



DINAMICA
4

CRADDLE ROLL



DINAMICA
4

SPLIT FLAG DROP (1 gamba)



DINAMICA
5

STAR ON THE BAR DROP TO SINGLE HOCKS



DINAMICA
5

DROPS AND ROLLS			
TOMBE		ROTISSERIE CHICKEN/ LION ROLL	
		DINAMICA 5	
		DINAMICA 5	
STRADDLE ROLLOUT		AROUND THE WORLD PIKE	
		DINAMICA 5	
		DINAMICA 5	
STAR ON THE BAR DROP TO DOUBLE HOCKS		ARMPIT ROLL TO HIP HANG	
		DINAMICA 5	
		DINAMICA 5	

DROPS AND ROLLS

TITANIC		TOMBE TO STRADDLE	
	<p>DINAMICA 5</p>		<ul style="list-style-type: none"> Il corpo deve arrivare in straddle direttamente, NON è ammesso salire in straddle dopo aver fatto il drop <p style="text-align: center;">DINAMICA 6</p>
SPLIT LION ROLL		FLAG DROP (2 gambe)	
	<p>DINAMICA 6</p>		<p>DINAMICA 6</p>
TOMBE TO FRONT BALANCE		REVERSE BARREL ROLL (indietro)	
	<p>DINAMICA 7</p>		<p>DINAMICA 7</p>

DROPS AND ROLLS

ELBOW ROLLS (avanti/indietro)		BARREL ROLL (avanti)	
	DINAMICA 7 INDIETRO- 8 AVANTI		DINAMICA 9
HANDSTAND FRONT DROP		JADE ROLL	
	DINAMICA 9		DINAMICA 9
HAND POPS		FRONT FLIP	
	DINAMICA 10		Atterraggio SENZA evidenti perdite di equilibrio DINAMICA 10

DROPS AND ROLLS

LEAP FROG/JUMP OUT

BACK FLIP



Atterraggio SENZA evidenti perdite di equilibrio

DINAMICA
10



Atterraggio SENZA evidenti perdite di equilibrio

DINAMICA
10

PRESE DELLE MANI

SALITA IN PIKE



SALITA IN STRADDLE FRONTALE



SALITA LATERALE



SALITA DI PANCIA



INDICE

- Pag.2 HANGS / AGGANCI
- Pag.6 MAN ON THE MOON
- Pag.7 GAZELLE
- Pag.8 DRAGONFLY / AMAZON
- Pag.9 BIRDIE
- Pag.10 WINEGLASS
- Pag.11 SEATS AND STAND / FIGURE SEDUTI E IN PIEDI
- Pag.14 ARMPIT AND ELBOW GRIPS / AGGANCI DI GOMITO E ASCELLA
- Pag.17 MEATHOOK AND PLANK
- Pag.22 NELLE STROPS
- Pag.25 UNDER THE BOTTOM BAR /PARTE BASSA DEL CERCHIO
- Pag.26 UNDER THE TOP BAR / BARRA IN ALTO
- Pag.28 SIDE BAR / LATERALI
- Pag.30 FRONT AND BACK BALANCE / EQUILIBRI DI PANCIA E SCHIENA
- Pag.32 SHOULDER AND CHEST STAND
- Pag.35 BACK AND SHOULDERS FLEXIBILITY / FLESSIBILITA' DI SPALLE E SCHIENA
- Pag.38 SPLIT BASED MOVEMENTS / FIGURE CON SPACCATE COME BASE
- Pag.42 STROP POSES
- Pag.46 DROPS AND ROLLS
- Pag.53 PRESE DELLE MANI
- Pag.54 INDICE