



ELEMENTI FLESSIBILITÀ TESSUTI AEREI

FD_001 APPOGGIO DI SCHIENA STESO



- *Nodo con entrambi i tessuti a un piede*
- *Busto interno ai tessuti piegato indietro*
- *Gamba libera stesa indietro*

FD_002 APPOGGIO DI SCHIENA FLESSO



- *Nodo con entrambi i tessuti a un piede*
- *Busto interno ai tessuti piegato indietro*
- *Gamba libera piegata indietro*

FD_003 MINERVA



- *Dalla chiave di ventre*
- *Coda in mezzo alle gambe*
- *La gamba rivolta verso il soffitto arrotolata dal tessuto (gamba sopra)*
- *La gamba sotto è portata in avanti e ruotando di 180 gradi la gamba in poplitea aggancia il palo (il tessuto sopra)*

FD_004 GAZZELLA SPLIT



- *Un piede è nel nodo*
- *Il tessuto è intorno alla vita*
- *La gamba libera è stesa ed appoggiata sul tessuto in alto*
- *Il corpo è verso il basso con il viso rivolto in alto*
- *Le braccia sono libere*



FD_005 DISCOBOLO



- *Un piede è nel nodo*
- *Il tessuto avvolge e avvolto intorno alla vita*
- *Una mano tiene il tessuto in alto*
- *L'altra mano tiene i tessuti nella vita*

FD_006 ARCO AVANTI DA NODO DI PIEDE



- *Un piede è nel nodo*
- *Gomiti totalmente estesi*
- *Solo le mani e il piede nel nodo sono in contatto con il tessuto*

FD_007 CESTINO



- *Mani nei giretti o nei nodi di mano*
- *Piedi a contatto con il tessuto*

FD_008 GIRO DI LUNA



- *Nodo con entrambi i tessuti a un piede*
- *Busto interno ai tessuti*
- *Doppio giro del corpo nei tessuti*
- *Busto appoggiato al tessuto avanti con le mani che tengono i tessuti*
- *Gamba avanti piegata*

FD_009 SCORPION ATTITUDE



- *Un piede è nel nodo*
- *Il tessuto è intorno alla vita*
- *Il corpo è interno ai tessuti e la gamba dietro piegata con il piede appoggiata sul tessuto*
- *Le braccia sono libere*

FD_010 GAZZELLA



- *Un piede è nel nodo*
- *Il tessuto è intorno alla vita*
- *Il ginocchio del piede libero pinza il tessuto*
- *Le braccia sono libere*

FD_011 PEGASO



- *Apertura gambe min 160°*
- *Un piede è nel nodo*
- *Il tessuto è intorno alla vita*
- *Il ginocchio del piede libero è piegato*

FD_012 SCORPION SPLIT



- *Un piede è nel nodo*
- *Il tessuto è intorno alla vita*
- *Il corpo è interno ai tessuti e la gamba dietro stesa con il piede appoggiata sul tessuto*
- *Le braccia sono libere*



Italia Pole & Aerial®
Ente del terzo Settore APS e ASD
CODICE CLASSE D



FD_013 RETROCERVO



- *Un piede è nel nodo*
- *Solo il piede e le ascelle sono in contatto con il tessuto*

FD_014 ANGELO CON NODO



- *Un piede nel nodo*
- *Un ginocchio accavallato sull'altro a contrasto con i tessuti*
- *Busto verso il basso con mani libere*

FD_015 ATTITUDE POSE



- *Un piede è nel nodo*
- *Tessuto dietro alla schiena*
- *Busto sbilanciato lateralmente verso il basso*

ELEMENTI DI FORZA TESSUTI AEREI

FD_001 BASIC CLIMB



- Entrambi i tessuti sono annodati su un piede
- La gamba libera è piegata
- Il busto è dritto
- Un braccio è steso ed uno piegato e le mani tengono i tessuti

FD_002 PINZA POPLITEA DA NODO DI PIEDE



- Un piede nel nodo
- L'altro ginocchio pinza il tessuto
- Una mano tiene il piede del ginocchio piegato
- Busto inclinato in basso

FD_003 1/2 GIRO DI LUNA



- Entrambi i tessuti sono annodati su un piede
- Il corpo ha fatto un giro dentro i tessuti
- La gamba libera è piegata
- Il busto è dritto
- Le braccia sono piegate e le mani tengono i tessuti

FD_004 NODO DI PIEDE CON ENTRAMBI I TESSUTI



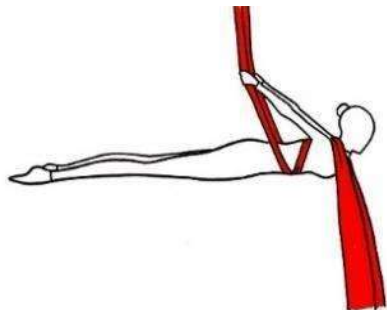
- Entrambi i tessuti sono annodati su un piede
- Il busto è dritto
- Le braccia sono piegate e le mani tengono i tessuti



Italia Pole & Aerial®
Ente del terzo Settore APS e ASD
CODICE CLASSE D



FD_005 BABY PLANK



- *Corpo e gambe sono paralleli al pavimento*
- *Le gambe sono completamente stese*
- *I tessuti sono incrociati a livello dello stomaco*

FD_006 PULL UP TESSUTO APERTO GAMBE RACCOLTE



- *Tessuti separati e tenuti tra le mani*
- *Busto sollevato*
- *Ginocchia piegate*

FD_007 VERTICAL



- *Tessuti separati e tenuti tra le mani*
- *Busto sollevato interno e parallelo ai tessuti*
- *Gambe stese in alto*

FD_008 PIKE



- *Tessuti separati e tenuti tra le mani*
- *Busto sollevato*
- *Gambe a squadra*

FD_009 TENUTA IN ASOLA DI TESSUTO



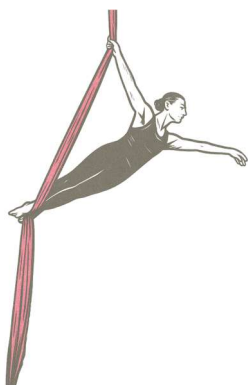
- *Il tessuto è girato intorno ad una coscia e passato dietro alla schiena*
- *Il tessuto passa davanti all'ascella della gamba libera ed è tenuto dalla stessa mano con il gomito piegato*

FD_010 FIGUREHEAD O POLENA



- *Un piede nel nodo e l'altro appoggiato sopra*
- *Busto in avanti esterno all'amaca*
- *Braccia tese e mani che tengono l'amaca da dietro*

FD_011 SIRENA – D SHAPE



- *Un piede è nel nodo*
- *Il busto è girato in avanti con il piede libero appoggiato sull'altro*
- *Una sola mano tiene entrambi i tessuti*
- *Il busto è girato lateralmente con la mano libera stesa*

FD_012 NODO DI PIEDE CON UN TESSUTO



- *Un tessuto è annodato su un piede*
- *Il busto è dritto*
- *La gamba libera è piegata*
- *Un braccio è steso e la mano tiene il tessuto e l'altro è piegato*
- *Le mani tengono i tessuti*



FD_013 TRIANGLE



- Entrambi i tessuti sono annodati su un piede
- Il corpo è esterno ai tessuti
- Le gambe sono stese
- La gamba libera tiene il tessuto
- Il busto è dritto
- Le braccia sono stese e le mani tengono i tessuti

FD_014 PALLINA PIKE



- Mani che tengono i tessuti separati
- Corpo interno ai tessuti
- Busto capovolto con testa in basso
- Bacino contratto sollevato
- Ginocchia piegate al petto

FD_015 FISH



- Tessuti separati e tenuti tra le mani
- Tessuto tra le due gambe (una all'interno e una all'esterno)
- Busto piegato indietro e gambe leggermente aperte distese