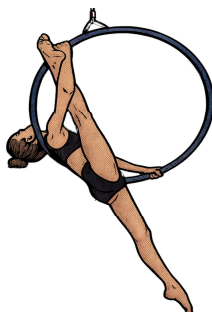




## ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ CERCHIO AEREO

FD\_001 AMAZON TRAPPED SPLIT



**Punti di contatto:** collo/spalla, schiena, entrambe le mani  
**Posizione delle braccia:** la mano superiore tiene il cerchio abbracciando la caviglia; il braccio inferiore è teso e la mano tiene il cerchio  
**Posizione delle gambe:** spaccata sagittale (liv.1 >160° liv.2> 180°)  
**Posizione del corpo:** diagonale

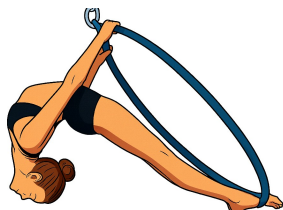
FD\_002 ANGEL SPLIT



**Punti di contatto:** una tibia e caviglia, mano opposta  
**Posizione delle braccia:** entrambe le braccia sono tese; una mano tiene il cerchio, l'altra mano tiene la gamba opposta dalla caviglia in una sagittale  
**Posizione delle gambe:** : spaccata sagittale (liv.1 >160° liv.2> 180°)  
**Posizione del corpo:** rivolto verso il basso



**FD\_003 BRIDGE UPRIGHT**



- **Punti di contatto:** entrambi i piedi e entrambe le mani  
**Posizione delle braccia:** entrambe tese  
**Posizione delle gambe:** entrambe tese  
**Posizione del corpo:** verticale con schiena inarcata

**FD\_004 DEER**



- Punti di contatto:** entrambe le mani, interno coscia  
**Posizione delle braccia:** entrambe le braccia tese, mani che tengono il cerchio  
**Posizione delle gambe:** una gamba tesa, l'altra in passè/stag  
**Posizione del corpo:** orizzontale con schiena inarcata

**FD\_005 GAZELLE SPLIT**



- **Punti di contatto:** Lower back, entrambe le gambe all'altezza del ginocchio  
**Posizione delle braccia:** entrambe tese  
**Posizione delle gambe:** split sagittale 180°
- **Posizione del corpo:** capovolto

**FD\_006 HALFSTAR**



- Punti di contatto:** una ascella e l'interno coscia  
**Posizione delle braccia:** entrambe le braccia tese  
**Posizione delle gambe:** entrambe tese in posizione di spaccata frontale  
**Posizione del corpo:** verticale  
*\*esiste la variante con la mano superiore che tiene il cerchio*



FD\_007 SCARAB



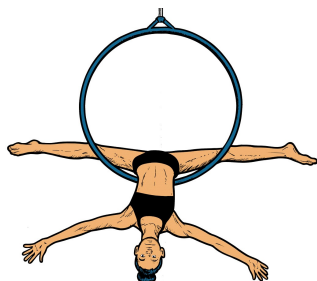
- **Punti di contatto:** entrambe le mani, entrambi i cavi poplitei
- **Posizione delle braccia:** braccia tese che spingono la barra inferiore con le mani alla larghezza delle spalle
- **Posizione delle gambe:** entrambe le gambe piegate e agganciate alla barra superiore
- **Posizione del corpo:** capovolto, schiena inarcata

FD\_008 SPLIT AWAY



- **Punti di contatto:** entrambe le mani e un piede
- **Posizione delle braccia:** entrambe le braccia tese, mani che tengono la barra superiore
- **Posizione delle gambe:** entrambe le gambe tese in posizione di spaccata sagittale, la gamba davanti spinge via il cerchio
- **Posizione del corpo:** verticale

FD\_009 STAR IN THE BAR



- **Punti di contatto:** lower back
- **Posizione delle braccia:** tese
- **Posizione delle gambe:** gambe tese in posizione di spaccata frontale (liv.1 160° liv.2 180°)
- **Posizione del corpo:** capovolto

FD\_010 TOP BAR SINGLE LEG HANG



- **Punti di contatto:** entrambe le mani e un cavo popliteo
- **Posizione delle braccia:** tese
- **Posizione delle gambe:** una gamba agganciata alla barra superiore, l'altra in estensione posteriore (il ginocchio può essere piegato o teso)
- **Posizione del corpo:** capovolto



FD\_011 TOP BAR SINGLE

LEG HANG STAG

FD\_012 TWISTED DELILAH



**Punti di contatto:** entrambe le mani, un cavo popliteo, una caviglia/piede

**Posizione delle braccia:** tese

**Posizione delle gambe:** una gamba agganciata alla barra superiore, l'altra piegata appoggiata alla barra inferiore

**Posizione del corpo:** capovolto

- Punti di contatto:** un cavo popliteo, mano opposta  
**Posizione delle braccia:** entrambe le braccia distese; una mano tiene il cerchio, l'altra tiene il piede o la caviglia opposta  
**Posizione delle gambe:** entrambe le gambe piegate in linea di spaccata (liv. 1 >160° liv.2 180°)  
**Posizione del corpo:** busto ruotato, con almeno una spalla all'altezza o al di sotto del livello dei fianchi  
**\*Variazioni:** 1. Delilah senza contatto tra mano e piede sotto  
2. Closed Delilah con presa simmetrica della mano e del piede sotto

FD\_013 UPRIGHT BACK BEND IN THE HOOP

FD\_014 WINEGLASS



**Punti di contatto:** Pancia, coscia e piede, entrambe le mani

**Posizione delle braccia:** un braccio completamente disteso sopra la testa che tiene il cerchio; l'altro piegato, che afferra il cerchio dietro

**Posizione delle gambe:** una gamba piegata all'indietro, piede che tocca il cerchio; l'altra gamba fissa in posizione a scelta tesa o piegata

**Posizione del corpo:** verticale, con schiena inarcata

**Punti di contatto:** una gamba e l'ascella opposta

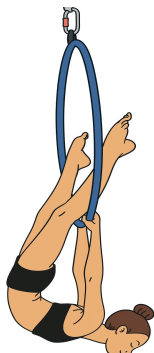
**Posizione delle braccia:** entrambe tese

**Posizione delle gambe:** entrambe tese

**Posizione del corpo:** verticale



**FD\_015 BIRDS' NEST**



**Punti di contatto:** entrambe le mani, entrambe le caviglie o piedi

**Posizione delle braccia:** entrambe le braccia tese, mani che afferrano la barra inferiore

**Posizione delle gambe:** entrambe le gambe tese (liv. 1 piedi flex, liv. 2 punte tese)

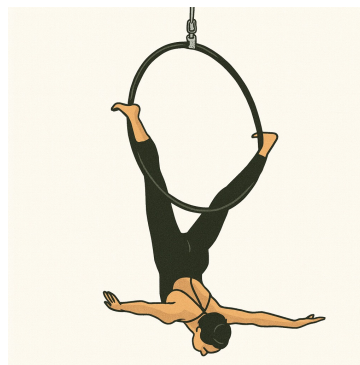
**Posizione del corpo:** appeso alla barra inferiore, rivolto verso il basso, schiena inarcata

## ELEMENTI DI FORZA CERCHIO AEREO

**FD\_001 AMAZON**



**FD\_002 ANKLE HANG**



**Punti di contatto:** collo/spalla e una mano

**Posizione delle braccia:** un braccio teso spinge la barra inferiore  
(Variazione facilitata: anche l'altro braccio impugna il cerchio)

**Posizione delle gambe:** tese o piegate di preferenza (questa figura si può eseguire sia statica che con le gambe in camminata)

**Posizione del corpo:** verticale

**Punti di contatto:** entrambe le caviglie

**Posizione delle braccia:** braccia in posizione libera (opzionale) oppure distese per bilanciamento

**Posizione delle gambe:** tese che sostengono il corpo

**Posizione del corpo:** capovolto, appeso dalla caviglia, busto esteso

**FD\_003 ARABESQUE**



**FD\_004 BASIC HANGING**

**TWO HANDS**



**Punti di contatto:** una mano e l'interno coscia

**Posizione delle braccia:** entrambe le braccia tese una impugna il cerchio in presa prona o supina

**Posizione delle gambe:** gamba di sostegno tesa gamba libera in posizione di passè

**Posizione del corpo:** verticale, schiena leggermente inarcata

**Punti di contatto:** entrambe le mani

**Posizione delle braccia:** braccia completamente distese, mani che afferrano la parte superiore del cerchio

**Posizione delle gambe:** gambe unite o in posizione libera, distese verso il basso

**Posizione del corpo:** appeso in posizione verticale



FD\_005 CANDLESTICK



**Punti di contatto:** interno coscia, caviglie/piede in posizione di forbice.

*Variazione facilitata:* anche le mani impugnano la barra inferiore del cerchio

**Posizione delle braccia:** libera o nella versione facilitata afferrano la barra inferiore del cerchio

**Posizione delle gambe:** entrambe le gambe tese piedi in posizione di forbice (un piede può essere flex per sostenere la figura a mani libere)

**Posizione del corpo:** capovolto

FD\_006 EAGLE



**Punti di contatto:** upper back, ascelle

**Posizione delle braccia:** tese che sostengono il corpo

**Posizione delle gambe:** tese

**Posizione del corpo:** verticale, petto aperto, cerchio appoggiato sulla schiena

FD\_007 ICARUS TUCK



**Punti di contatto:** entrambe le mani, spalla upper back contro la barra inferiore

**Posizione delle braccia:** braccio sotto teso braccio sopra in trazione, mani che impugnano il cerchio

**Posizione delle gambe:** ginocchia raccolte al petto, piedi uniti

**Posizione del corpo:** raccolto capovolto, compatto e controllato

FD\_008 MERMAID



**Punti di contatto:** una mano, l'esterno di una gamba

**Posizione delle braccia:** un braccio teso che tiene il cerchio, l'altro libero

**Posizione delle gambe:** gambe tese e unite, inclinate lateralmente come una coda di sirena

**Posizione del corpo:** orizzontale controllato



**FD\_009 SINGLE LEG HANG**



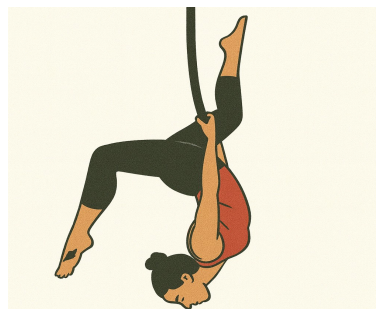
**Punti di contatto:** un cavo popliteo

**Posizione delle braccia:** braccia distese libere

**Posizione delle gambe:** gamba agganciata piegata; gamba libera tesa verso il basso

**Posizione del corpo:** capovolto, appeso

**FD\_010 STAG UNDER THE BAR**



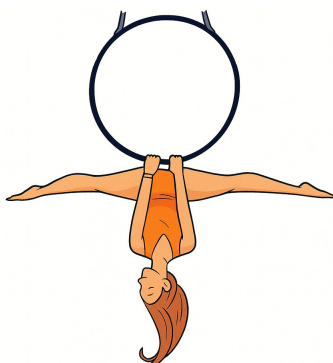
**Punti di contatto:** entrambe le mani impugnano la barra inferiore

**Posizione delle braccia:** tese che sostengono il corpo

**Posizione delle gambe:** in posizione "stag"

**Posizione del corpo:** capovolto appeso sotto il cerchio

**FD\_011 STRADDLE**



**Punti di contatto:** entrambe le mani

**Posizione delle braccia:** braccia tese, mani che impugnano il cerchio

**Posizione delle gambe:** gambe distese e aperte in posizione di squadra o spaccata frontale

**Posizione del corpo:** capovolto, busto allineato, gambe divaricate

**FD\_012 TOP BAR PIKE**



**Punti di contatto:** entrambe le mani

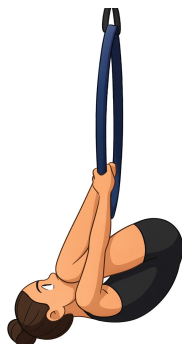
**Posizione delle braccia:** braccia tese, mani che impugnano il cerchio nella barra superiore

**Posizione delle gambe:** gambe unite in posizione di pike

**Posizione del corpo:** capovolto, corpo appeso



**FD\_013 TUCK UNDER THE BAR**



**Punti di contatto:** entrambe le mani

**Posizione delle braccia:** braccia tese, mani che impugnano il cerchio nella barra inferiore

**Posizione delle gambe:** ginocchia raccolte verso il petto, piedi vicini

**Posizione del corpo:** capovolto, in tuck compatto sotto la barra inferiore

**FD\_014 V POSITION**



**Punti di contatto:** entrambe le mani entrambi i piedi

**Posizione delle braccia:** braccia tese, mani che impugnano il cerchio nella barra superiore

**Posizione delle gambe:** gambe tese e unite

**Posizione del corpo:** leggermente inclinato, busto in flessione per disegnare la "V"

**FD\_015 WALKING MAN**



**Punti di contatto:** entrambe le gambe e i piedi

**Posizione delle braccia:** posizione libera a scelta, senza contatto con il cerchio

**Posizione delle gambe:** entrambe le gambe tese (piedi in flex), con il cerchio tra le gambe; le gambe e i piedi stringono il cerchio per sostenere il corpo

**Posizione del corpo:** capovolto