

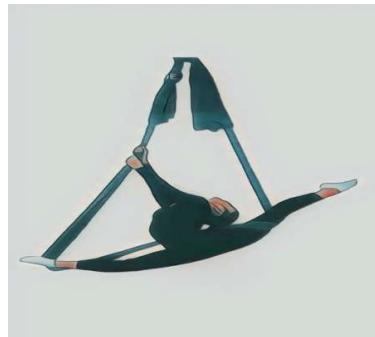


ELEMENTI FLESSIBITÀ AMACA AEREA

FD_001 FRONTAL SPLIT



FD_002 SAGITTAL SPLIT BACK



- Apertura gambe min. 160°
- Le mani tengono l'amaca
- L'amaca circonda il bacino
- Il busto è davanti all'amaca
- Le gambe sono libere e stese

- Apertura gambe min. 160°
- Braccia e gambe totalmente stese
- Una gamba è legata con l'amaca
- L'altra gamba è libera e il piede tiene l'amaca tirata

FD_003 SCORPIONE BEND



FD_004 LIBRA



- Amaca intorno al bacino
- Busti piegati indietro
- Ginocchia piegate con piega che poggiano sulla testa
- Braccia piegate con mani che tengono l'amaca da dietro

- Le gambe sono stese
- Un piede tiene l'amaca
- Il busto è capovolto con la testa verso il basso
- La gamba avanti è libera
- Le braccia sono stese e le mani tengono l'amaca



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



FD_005 OBLIQUE SPLIT



FD_006 AMAZZONE SPLIT



- Una gamba è circondata dai tessuti stesa verso il basso
- L'altra gamba è stesa verso l'alto libera e tira l'amaca
- L'anca è girata e il corpo è fuori dall'amaca che passa in basso sulla schiena
- Il corpo è inclinato lateralmente con la mano della gamba n libera stesa che regge l'amaca e l'altra libera in basso che tiene il piede

- Una gamba è circondata dai tessuti stesa verso il basso
- L'altra gamba è stesa verso l'alto libera e tira l'amaca
- Il corpo è dritto ed appoggiato all'amaca che passa dietro alla schiena, alle ascelle e al collo
- Le mani sono libere

FD_007 FIGUREHEAD



FD_008 GREEK FRET



- Piedi avvolti dall'amaca
- Busto in avanti esterno all'amaca
- Braccia tese e mani che tengono l'amaca da dietro

- Amaca poggiata sulla schiena
- Corpo indietro
- Un ginocchio pinza l'amaca
- L'altra gamba è libera e piegata
- Le braccia libere sono piegate e le mani prendono il piede della gamba libera



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



FD_009 PARACHUTE



FD_010 TIED ARCHER



- Il bacino è circondato dall'amaca
- Il busto è esterno all'amaca
- Le braccia sono tese e tengono l'amaca da dietro
- Le gambe sono tese e il busto controllato

- Una gamba stesa è avvolta da due giri di amaca
- L'altra gamba è libera e piegata
- Il braccio della gamba legata è steso in alto e la mano tiene l'amaca
- L'altro braccio è steso in avanti e la mano tiene l'amaca
- Il busto è appoggiato indietro sull'amaca

FD_011 TIED LATERAL ANGEL



FD_012 CONTORTION



- L'amaca è intorno ad una gamba tesa
- Il busto è girato con l'amaca laterale
- La gamba libera è piegata
- Le braccia sono stese e una mano tiene l'amaca

- L'amaca è dietro alle ascelle
- Il corpo è interno all'amaca girato in avanti
- Una gamba tesa è dentro l'amaca
- L'altra gamba è piegata con il piede tenuto tra le mani
- Le braccia sono tese



FD_013 LATERAL ANGEL



FD_014 KNOT



- L'amaca è sulla schiena e il corpo interno
- Una gamba è tesa con il piede che tiene l'amaca
- L'altra gamba è piegata e libera
- Il corpo è sbilanciato lateralmente
- Le braccia sono stese e la mano del braccio in alto tiene l'amaca

- L'amaca è intorno alla schiena e crea un nodo
- Una gamba è stesa interna al nodo
- L'altra gamba è piegata
- Il corpo è laterale con la testa verso il basso
- La mano del braccio in alto tiene l'amaca
- Le braccia sono stese

FD_015 ANGEL SHOT



- L'amaca è intorno ad una caviglia
- Il corpo è girato su sé stesso con l'amaca che circonda la vita ed appoggiato all'amaca
- La gambe le braccia sono stese
- La mano della gamba libera tiene l'amaca



ELEMENTI DI FORZA AMACA AEREA

FD_001 OBLIQUE SEAL



FD_002 PIRAMID



- I piedi sono circondati dall'amaca
- L'amaca circonda le gambe distese
- Le braccia sono stese e le mani tengono l'amaca
- Il corpo è teso verso il basso con la testa verso il basso e il viso in alto

- Corpo e gambe libere e tese
- I piedi tengono aperta l'amaca
- Le mani tengono l'amaca

FD_003 CHRIST



FD_004 REVERSAL



- I piedi sono completamente avvolti dall'amaca passando da dietro e spingono l'amaca verso il basso
- Il corpo è interno all'amaca teso
- L'amaca passa dietro alla schiena e alle spalle
- Le braccia sono libere e stese

- L'amaca dietro la schiena
- Il corpo capoverso con la testa verso il basso
- Le bambe libere sono stese



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



FD_005 SIREN



FD_006 STAR



- La gamba sotto è interna all'amaca
- L'altra gamba è poggiata sull'altra parallelamente ed entrambe sono stese
- Il corpo è dritto e inclinato verso il basso
- La mano della gamba libera tiene l'amaca e l'altra è libera e stesa verso il basso
- Lamaca è intorno al bacino
- Una gamba è interna e l'altra libera
- Entrambe le gambe sono tese con i piedi che tengono l'amaca

FD_007 SPLIT FRONTALE



FD_008 HIGH REVERSAL



- Lamaca circonda le gambe all'altezza delle cosce
- Le gambe sono stese: una in alto con due giri di amo intorno e l'altra in basso
- Il busto è dritto
- Le braccia sono stese e quella della gamba libera tiene l'amaca in alto
- L'altra tiene il piede della gamba legata
- Amaca tenuta aperta tra le mani
- Braccia stese
- Busto rovesciato con testa verso il basso
- Gambe aperte stese divaricate



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



FD_009 SUSPENDED VERTICAL



FD_010 BACKWARD



- *Le spalle poggiano sull'amaca*
- *Una mano tira verso l'esterno l'amaca*
- *Una gamba è interna all'amaca tesa e l'altra è libera ed appoggiata sull'altra*

- *Un piede tiene l'amaca in avanti*
- *Entrambe le gambe sono tese*
- *Una gamba è libera indietro*
- *Il corpo è dietro l'amaca*
- *Le braccia sono tese in alto e le mani tengono l'amaca*

FD_011 KEEP AHEAD



FD_012 SIDE SEAL



- *Un piede tiene l'amaca indietro*
- *Entrambe le gambe sono tese*
- *Una gamba è libera avanti*
- *Il corpo è esterno all'amaca*
- *Le braccia sono tese in alto e le mani tengono l'amaca da dietro*

- *Un piede è circondato dall'amaca*
- *La gamba è stesa*
- *L'altra gamba è piegata avanti*
- *Il corpo è esterno all'amaca*
- *Le braccia sono tese in alto e le mani tengono l'amaca da dietro*



FD_013 SUPERMAN



FD_014 FREE ARCHER



- Una gamba è stesa, interna e circondata dall'amaca all'altezza della coscia
 - L'altra gamba è libera e piegata
 - Il corpo è esterno all'amaca
 - In braccio della gamba legata è in alto e la mano tiene l'amaca
 - L'altro braccio è all'altezza della spalla e la mano tiene tesa l'amaca
 - Entrambe le braccia sono stese
- L'amaca circonda il bacino
 - La gambe sono stese una circondata e interna all'amaca
 - La gamba davanti tiene con il piede l'amaca tesa
 - Le braccia sono stese e le mani sostengono l'amaca distante dal viso

FD_015 ANGEL LEANING



- L'amaca è intorno ad una caviglia
- Il corpo è girato su sé stesso con l'amaca ed appoggiato all'amaca
- La gambe e il braccio alto sono stesi
- Il braccio basso è piegato
- Le mani tengono l'amaca