

**CATEGORIA -> 6-9 ANNI**



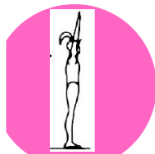
VICINO AD UNA  
PARETE: PARTI IN  
PIEDI CON LE GAMBE  
CHIUSE E LE BRACCIA  
IN ALTO



FAI UNO SLANCIO DELLA  
GAMBA CHE PREFERISCI E  
APPOGGIALA (IN AFFONDO)  
LONTANA RISPETTO ALL'  
ALTRA. POI APPOGGIA LE  
MANI A TERRA E SPINGI LA  
GAMBA ALLA VERTICALE



**CATEGORIA -> 10-11 ANNI**



VICINO AD UNA  
PARETE: PARTI IN  
PIEDI CON LE GAMBE  
CHIUSE E LE BRACCIA  
IN ALTO



FAI UNO SLANCIO DELLA  
GAMBA CHE PREFERISCI E  
APPOGGIALA (IN AFFONDO)  
LONTANA RISPETTO ALL'  
ALTRA. POI APPOGGIA LE  
MANI A TERRA E SPINGI LA  
GAMBA ALLA VOLTA IN  
VERTICALE



ALLINEA IL CORPO IN  
VERTICALE CON UNA  
GAMBA APPOGGIANDO LA  
SCHIENA AL MURO. TIENI  
LE GAMBE TESE



**OBIETTIVO**

STARE IN EQUILIBRIO  
SULLE MANI A TESTA  
IN GIU'



**CATEGORIA -> 12-17 ANNI**



PARTI IN PIEDI CON LE  
GAMBE CHIUSE E LE  
BRACCIA IN ALTO



FAI UNO SLANCIO DELLA  
GAMBA CHE PREFERISCI E  
APPOGGIALA (IN AFFONDO)  
LONTANA RISPETTO ALL'  
ALTRA. POI APPOGGIA LE  
MANI A TERRA E SPINGI LA  
GAMBA ALLA VERTICALE

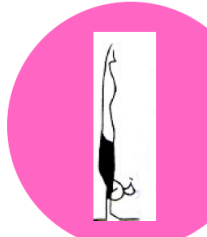


SCAMBA LE GAMBE  
(COME UNA FORBICE) E  
TORNA IN POSIZIONE  
INIZIALE. TIENI LE  
GAMBE TESE



**OBIETTIVO**

STARE IN EQUILIBRIO  
SULLE MANI A TESTA  
IN GIU'



**OBIETTIVO**

STARE IN EQUILIBRIO  
SULLE MANI A TESTA  
IN GIU'

