

CATEGORIA -> 6-9 ANNI



**SIEDITI PER TERRA
CON LE GAMBE TESE E
CHIUSE, PORTA LE
BRACCIA IN ALTO**



**AVVICINA LA
PANCIA ALLE
GINOCCHIA
TENENDO LE GAMBE
DURE**



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



**SIEDITI PER TERRA
CON LE GAMBE
APERTE, LE PUNTE
TESE, LE BRACCIA IN
ALTO**



**CERCA DI TOCCARE I PIEDI
CON LE MANI
AVVICINANDO ANCORA DI
PIU' LA PANCIA ALLE
GAMBE**



OBIETTIVO

**MANTENERE LA
POSIZIONE ALMENO 5
SECONDI**



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



**SIEDITI CON LE GAMBE
TESE, LE PUNTE
TIRATE E LE BRACCIA
IN ALTO**



**APPOGGIA LA
SCHIENA A TERRA E
SOLLEVA IL BACINO
E LE GAMBE**



**METTI LE MANI SUL
BACINO PER MANTENERE
L'EQUILIBRIO E ALLINEA
IL CORPO**



OBIETTIVO

**MANTENERE LA
POSIZIONE 5
SECONDI SENZA
PIEGARE LE GAMBE**



OBIETTIVO

**MANTENERE LA
POSIZIONE 10
SECONDI**

