

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 E PROVA A
CHIUDERE LE GAMBE.
TIENI LE GAMBE TESE



OBIETTIVO

STARE IN EQUILIBRIO
SULLE MANI A TESTA
IN GIU'



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'

