

CATEGORIA -> 6-9 ANNI



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



APPOGGIA LE MANI A TERRA,
PIEGA LE GAMBE POI SPINGI CON
ENTRAMBI I PIEDI E LE GAMBE ED
ELEVA IL BACINO COME UN
CONIGLIETTO



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE TESE APERTE E
LE BRACCIA IN ALTO**



APPOGGIA LE MANI A TERRA,
SPINGI CON ENTRAMBI I PIEDI E LE
GAMBE ED ELEVA IL BACINO COME
UN CONIGLIETTO



CERCA DI COORDINARTI PER
ESEGUIRE 3 O 4 SPOSTAMENTI IN
AVANTI. SPOSTA PRIMA LE MANI
E POI SPINGI CON GAMBE E PIEDI



OBIETTIVO

**COORDINAZIONE E
SPINTA GAMBE E
BRACCIA**



CERCA DI COORDINARTI
PER ESEGUIRE 3 O 4
SPOSTAMENTI IN
AVANTI. SPOSTA PRIMA LE
MANI E POI SPINGI CON
GAMBE E PIEDI



OBIETTIVO

**COORDINAZIONE E
SPINTA**



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



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



APPOGGIA LE MANI A TERRA,
PIEGA LE GAMBE POI SPINGI CON
ENTRAMBI I PIEDI E LE GAMBE ED
ELEVA IL BACINO COME UN
CONIGLIO TENENDO LE GAMBE
TESE



CERCA DI COORDINARTI PER
ESEGUIRE 3 O 4 SPOSTAMENTI IN
AVANTI. SPOSTA PRIMA LE MANI
E POI SPINGI CON GAMBE E PIEDI



OBIETTIVO

**COORDINAZIONE,
SPINTA ARTI
SUPERIORI E
INFERIORI E BACINO
IN VERTICALE**

