

CATEGORIA -> 6-9 ANNI



PARTI SDRAIATO A PANCIA IN SU CON I PIEDI CHIUSI E LE BRACCIA VICINO ALLE ORECCHIE



SCEGLI IL LATO CHE PREFERISCI E ROTOLA CERCANDO DI TENERE LE GAMBE CHIUSE E DURE

CATEGORIA -> 10-11 ANNI



PARTI SDRAIATO A PANCIA IN SU CON I PIEDI CHIUSI E LE BRACCIA VICINO ALLE ORECCHIE



SCEGLI IL LATO CHE PREFERISCI E ROTOLA CERCANDO DI TENERE LE GAMBE CHIUSE E DURE E LE BRACCIA ALLINEATE



FAI UN GIRO INTERO E ARRIVA A PANCIA IN SU (POSIZIONE INIZIALE) CON LE BRACCIA E LE GAMBE DURE



FAI MEZZO GIRO E ARRIVA A PANCIA IN GIU CON LE BRACCIA E LE GAMBE DURE



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



PARTI SDRAIATO A PANCIA IN SU CON I PIEDI CHIUSI E LE BRACCIA VICINO ALLE ORECCHIE



SOLLEVA LE BRACCIA, LA TESTA E LE GAMBE DA TERRA, SCEGLI IL LATO CHE PREFERISCI E ROTOLA CERCANDO DI TENERE LE GAMBE CHIUSE E DURE E SOLLEVATE



ARRIVA A PANCIA IN GIU CON LE BRACCIA E LE GAMBE DURE E SOLLEVATE. POI APPOGGIALE A TERRA



OBIETTIVO

TENUTA E PERCEZIONE DEL CORPO



OBIETTIVO

TENUTA E PERCEZIONE DEL CORPO



OBIETTIVO

TENUTA E PERCEZIONE DEL CORPO

