

CATEGORIA -> 6-9 ANNI



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



PIEGA LE GAMBE, POI LE
BRACCIA E PORTA LE MANI
VICINO ALLE ORECCHIE CON
IL PALMO IN SU. PRENDI UNA
PICCOLA SPINTA, APPOGGIA
MANI E TESTA, POI ROTOLA
SULLA SCHIENA SPINGENDO
CON LE BRACCIA



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



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



PIEGA PRIMA LE GAMBE POI LE
BRACCIA, PORTA LE MANI ALLE
ORECCHIE CON IL PALMO IN SU.
POI APPOGGIA LE MANI E LA
TESTA AL PAVIMENTO E ROTOLA
SULLA SCHIENA PRENDENDO UNA
PICCOLA SPINTA E SPINGENDO
CON LE BRACCIA



**TERMINATO IL
ROTOLOAMENTO ARRIVO
IN GINOCCHIO**



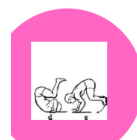
CATEGORIA -> 12-17 ANNI



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



PIEGA PRIMA LE GAMBE POI LE BRACCIA, PORTA LE
MANI ALLE ORECCHIE CON IL PALMO IN SU. POI
APPOGGIA LE MANI E LA TESTA AL PAVIMENTO E
ROTOLA SULLA SCHIENA PRENDENDO UNA PICCOLA
SPINTA E SPINGENDO CON LE BRACCIA



**TERMINATO IL
ROTOLOAMENTO, PIEGA LE
GAMBE, SPINGI FORTE
CON LE BRACCIA E
ARRIVA IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO**



OBIETTIVO

**SPINGERE CON LE
BRACCIA E
ROTOLOARE INDIETRO**

OBIETTIVO

**IMPARARE AD USARE
LE BRACCIA E
ROTOLOARE INDIETRO
SULLA SCHIENA**



OBIETTIVO

**ESEGUIRE
ROTOLOAMENTO
INDIETRO COMPLETO**

