

**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



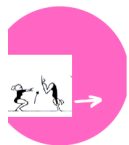
**CATEGORIA -> 10-11 ANNI**



**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



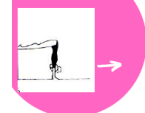
**CATEGORIA -> 12-17 ANNI**



**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



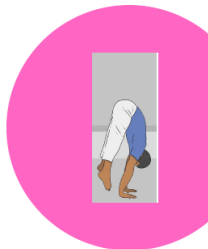
**OBIETTIVO**

**COORDINAZIONE E  
SPINTA**



**OBIETTIVO**

**COORDINAZIONE E  
SPINTA GAMBE E  
BRACCIA**



**OBIETTIVO**

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

