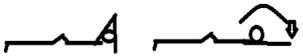
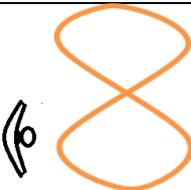
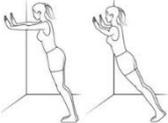
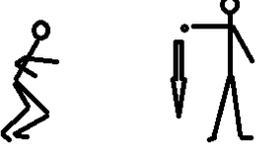


Scheda n° 4

	<p>Allungamenti a terra</p>	<p>4 x 6</p> <p>Allungare contemporaneamente braccia e gambe. E' bene farlo lentamente</p>
	<p>Allungamento incrociato</p>	<p>4 x 6</p> <p>Allungare alternativamente incrociando braccia e gambe. Si torna sempre al punto di partenza ed è bene farlo lentamente</p>
	<p>Salto delle rane</p>	<p>3 x 6</p> <p>Allungare sollevandole contemporaneamente braccia in avanti e poi riposizionarle a fianco alle braccia</p>
	<p>L'otto in avanti</p>	<p>3 volte 8 giri</p> <p>Basta mettere due bottigliette per terra Il movimento deve essere fatto rivolgendo lo sguardo sempre in avanti</p>
	<p>L'otto di lato</p>	<p>3 volte 8 giri</p> <p>Basta mettere due bottigliette per terra Il movimento deve essere fatto rivolgendo lo sguardo sempre in avanti</p>
	<p>salto</p>	<p>3 x 3</p> <p>Usando delle cinture o prendendo come riferimento delle mattonelle fare il salto. dopo tre salti aumentare la distanza</p>
<p><small>⊗ Piegamenti sulle braccia</small></p> 	<p>Piegamenti sulle braccia</p>	<p>3 x 10</p>
	<p>Scatto per prendere la pallina</p>	<p>Bisogna essere in due. Uno lascia cadere una pallina e l'altro deve prenderla prima che tocchi terra. Man mano deve aumentare la distanza tra i due.</p>
	<p>Colpire un oggetto in movimento</p>	