



GABRI E FEDE PRESENTANO...

"CARI NIPOTI... VI RACCONTO COME IN UN TEMPO LONTANO... MI ALLENAI IN CASA!"

SPUNTI DI ATTIVITÀ FISICA MULTISPORTIVA IN SOGGIORNO

SECONDA PUNTATA



SCALZI!!!!
DURATA INDICATIVA 30'!!

SPAZI:

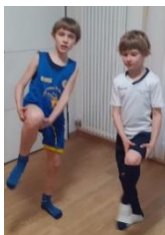
da 4 a 1000 m²

MATERIALI:

due cuscini (uno grande ed uno piccolo)

TEMPISTICHE indicative per esercizio 5' = 5 MINUTI

MOBILIZZAZIONE 5' ROTAZIONE CAVIGLIE, GINOCCHIA, ANCHE/BACINO, SPALLE, GOMITI, POLSI-COLLO



CAMMINO 5' - AVANTI+INDIETRO POI DESTRA+SINISTRA AVENDO COME RIFERIMENTO IL CUSCINO PICCOLO POI CAMMINO "DISEGNANDO" UNA CROCE A CAVALLO DEL CUSCINO FACENDO ANGOLI E NON CURVE!!!



ALTRI 5': UGUALE A PRIMA MA **SALTELLO** AVANTI+INDIETRO POI DESTRA+SINISTRA **SALTELLO** POI A CROCE (AVANTI + INDIETRO + DX + SX)

IDEM CON SALTELLI SU DI UN PIEDE PER VOLTA UNA VOLTA TUTTO CON IL DESTRO POI CON IL SINISTRO ora PASSANDO PER IL CUSCINO **DOVE MI FERMO PER 2 SECONDI** CON IL GINOCCHIO ALTO - EQUILIBRIO!!!



NON APPOGGIATE I TALLONI!!

PASSARE SEMPRE PER IL CUSCINO!!!!



5' LANCIO E PRENDO IL CUSCINO GRANDE!!!!

LANCIO PRIMA DA FERMO CON DUE MANI, POI CAMMINANDO A DUE MANI, POI SALTELLANDO SU DI UN PIEDE PER VOLTA POI IDEM MA UNA MANO PER VOLTA POI PASSO IL CUSCINO TRA LE MANI



5' - ADESSO UNISCO GLI ESERCIZI CON IL CUSCINO PICCOLO A TERRA CON QUELLI CON IL CUSCINO GRANDE IN VOLO USANDO TANTA FANTASIA MOTORIA!!



5' **A TERRA!!** CON LA FORZA DI MANI/BRACCIA E GAMBE/PIEDI AVVICINO ED ALLONTANO I CUSCINI APRO E CHIUDO!! CERCO DI NON TOCCARE MAI A TERRA

