



GABRI E FEDE PRESENTANO....

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

SPUNTI DI ATTIVITÀ FISICA MULTISPORTIVA IN SOGGIORNO

**CIAO AMICII!!**



QUARTA PUNTATA

**SCALZI!!!!**  
**DURATA INDICATIVA 35'!!**

GIOCO CON UN GENITORE  
FRATELLO/SORELLA

SPAZI: da 4 a 1000 m<sup>2</sup>

MATERIALI:

NESSUNO.....

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



**MANI!! BATTIMANI 5' – BATTO ALTO LATERALE E BASSO, PRIMA A MANO OPPOSTA E QUINDI INCROCIATA POI GIRO E BATTO.... ETC**



**VARIARE LA DISTANZA!!!!**

**PIEDI!! BATTIPIEDI 5' – BATTO ALTO LATERALE E BASSO, PRIMA A PIEDE OPPOSTO E POI INCROCIATO QUINDI GIRO E BATTO.... ETC**



**MANI E PIEDI!! 5' – ALTO, LATERALE, BASSO, OPPOSTO CON GIRO, SALTELLO AVANTI/INDIETRO**



**TALLONE SOLLEVATO!!**



### 5' SALTO A PIEDI PARI!!!

BATTO ENTRAMBE MANI IN SALTO (ALTO, LATERALE E BASSO), POI PIEDI E QUINDI MANI E PIEDI!!!



ALTERNO UNO IN VOLO UNO A TERRA!!



### 5' - DI SCHIENA SALTELLANDO STESSE SEQUENZE DI PRIMA...INVENTARE!!



UNA MANO, UN PIEDE, INSIEME



DUE MANI, DUE PIEDI...



5' A TERRA!! FANTASIA!!!!!! L'IDEA È QUELLA DI CERCARE DI AVERE SEMPRE 3 PUNTI DI APPOGGIO!  
ALTERNO BATTUTA MANI E PIEDI, MI AVVICINO E MI ALLONTANO, PRONI E SUPINI

