



GABRI E FEDE PRESENTANO...

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

SPUNTI DI ATTIVITÀ FISICA MULTISPORTIVA IN SOGGIORNO

TERZA PUNTATA

SCALZI!!!!

DURATA INDICATIVA 30'!!!

GIOCO CON UN GENITORE

FRATELLO/SORELLA O CONTRO UNA PORTA/MURO (OCIO AI DISASTRI!!)

SPAZI: da 4 a 1000 m²

MATERIALI:

OGNI TIPO DI PALLA E PALLINA – SEDIE.....

TEMPISTICHE indicative per esercizio 5' = 5 MINUTI



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



MANI!! CI PASSIAMO LA PALLINA 5' – 1 PALLINA, PASSO DA MANO SX A SX POI DX-DX POI INCROCIATA 2 PALLINE 2 MANI – PRIMA UNA PER VOLTA POI 2 INSIEME DA MANO SX A SX POI DX-DX POI INCROCIO



MANI E PIEDI!! CI PASSIAMO LA PALLINA 5' – 1 PALLINA, PASSO DA MANO SX A SX POI DX-DX POI INCROCIATA FACCIO IL CONTRARIO CON I PIEDI (CATENE MOTORIE CROCIATE!!)

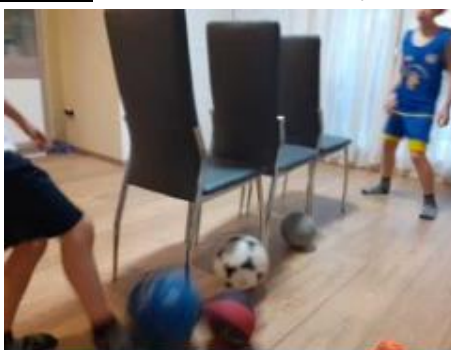


5' DA SLALOM A TUNNEL!!!!

CONDUCO CON I PIEDI DA 1 A "100" PALLINE/PALLONI, PRIMA INTORNO, POI SOTTO E QUINDI INTORNO E SOTTO DA 1 A "100" SEDIE. PROVO ANCHE LANCIANDO PALLINA TRA LE MANI!!



5' – ORA PASSAGGI – TUNNEL DA 1 A "100" PALLINE/PALLONI E DA 1 A "100" SEDIE!!



5' "BATTAGLIA" FINALE!! FANTASIA OLTRE OGNI MURO!!!!!!

OCIO A VETRI, SPECCHI E AI LAMPADARI!!!

SOLO MANI, SOLO PIEDI O ENTRAMBI, SEDUTI O DISTESI?? FATE VOI E BUON DIVERTIMENTO!!!

