



FEDE E GABRI PRESENTANO...

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

SPUNTI DI ATTIVITÀ FISICA MULTISPORTIVA IN SOGGIORNO

PRIMA PUNTATA



SCALZI!!!!
DURATA INDICATIVA 20'!!

SPAZI:

da 4 a 1000 m²

MATERIALI:

qualsiasi corda (due)

qualsiasi pallina o affini (gomitolo...)

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



CAMMINO AVANTI, INDIETRO, PASSO INCROCIATO - DESTRA E SINISTRA

POI CAMMINO "DISEGNANDO" UN QUADRATO CAMBIANDO "ROTAZIONE" DOPO OGNI "GIRO".

NEL QUADRATO CAMMINARE FACENDO ANGOLI E NON CURVE!!!



CAMMINO PRIMA A **SEI** E POI A **QUATTRO** ZAMPE. AVANTI, INDIETRO, LATERALE – DESTRA/SINISTRA
POI CAMMINO "DISEGNANDO" UN QUADRATO CAMBIANDO DIREZIONE DOPO OGNI "GIRO"



SEI ZAMPE



ANGOLI!!!!



QUATTRO
ZAMPE





PANCIA IN SU!!!!

CAMMINO PRIMA A QUATTRO ZAMPE!!! AVANTI, INDIETRO, LATERALE - DESTRA E SINISTRA POI CAMMINO "DISEGNANDO" UN QUADRATO CAMBIANDO DIREZIONE DOPO OGNI "GIRO"



I GLUTEI
NON TOCCANO TERRA!!!
CAMMINARE PER ANGOLI!!!



SALTELLI SU DI UN PIEDE (ALTERNO DESTRO E SINISTRO – ORARIO/ANTIORARIO)

AVANTI, INDIETRO, LATERALE

POI SALTELLO "DISEGNANDO" UN QUADRATO CAMBIANDO DIREZIONE DOPO OGNI "GIRO" ANGOLI!!!



PALLINE!! RIPETO LE SEQUENZE CHE VOGLIO, CAMMINANDO O SALTELLANDO LANCIANDO LA PALLINA DA MANO SINISTRA A MANO DESTRA E VICEVERSA...INVENTO LANCI E RIPRESE!!



DUE CORDE COME RIFERIMENTI

VADO A DESTRA E A SINISTRA DELLA CORDE AVANZANDO E RETROCEDENDO
POI DISEGNO NUOVAMENTE UN QUADRATO AGGIUNGENDO GLI SPOSTAMENTI LATERALI
ROTAZIONE ORARIA E ANTIORARIA



PANCIA GIÙ

+

PANCIA SÙ

