



**PRENDI UNA PALLINA
LANCIALA CONTRO IL
MURO CON UNA MANO
SIMULANDO UN PUGNO**



**LANCIA LA PALLA A TERRA
FANCENDOLA RIMBALZARE IN ARIA
QUANDO LA PALLA E' IN ARIA
PASSA SOTTO ALLA PALLA**



**GAMBA SINISTRA IN AVANTI E
BRACCIO SINISTRO TESO IN AVANTI
AVANZARE 10 PASSI ALTERNANDO
GAMBE E BRACCIA
RIPETERE ALL'INDIETRO**



OBIETTIVO



© Can Stock Photo - csp40222210

**IMPARARE GIOCANDO
TECNICHE DEL KARATE**