

CATEGORIA -> 6-9 ANNI



**SIEDITI PER TERRA
CON LE GAMBE TESE E
CHIUSE, PORTA LE
BRACCIA IN ALTO**



**AVVICINA LA
PANCIA ALLE
GINOCCHIA
TENENDO LE GAMBE
DURE**



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



**SIEDITI PER TERRA
CON LE GAMBE
APERTE, LE PUNTE
TESE, LE BRACCIA IN
ALTO**



**CERCA DI TOCCARE I PIEDI
CON LE MANI
AVVICINANDO ANCORA DI
PIU' LA PANCIA ALLE
GAMBE**



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



**SIEDITI CON LE GAMBE
TESE, LE PUNTE
TIRATE E LE BRACCIA
IN ALTO**

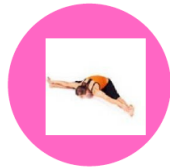


OBIETTIVO

**MANTENERE LA
POSIZIONE ALMENO 5
SECONDI**



**PORTA LE BRACCIA
IN MEZZO ALLE
GAMBE E SCHIACCIA
LA PANCIA VERSO IL
PAVIMENTO**



**APPOGGIA LA
SCHIENA A TERRA E
SOLLEVA IL BACINO
E LE GAMBE**



**METTI LE MANI SUL
BACINO PER MANTENERE
L'EQUILIBRIO E ALLINEA
IL CORPO**



OBIETTIVO

**MANTENERE LA
POSIZIONE 5
SECONDI SENZA
PIEGARE LE GAMBE**



OBIETTIVO

**MANTENERE LA
POSIZIONE 10
SECONDI**



CATEGORIA -> 6-9 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 



**PIEGA LE GAMBE E
LE BRACCIA,
APPOGGIA LA NUCA
E ROTOLA SULLA
SCHIENA**



CATEGORIA -> 10-11 ANNI




**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 



**PIEGA LE GAMBE E
LE BRACCIA;
APPOGGIA LA NUCA
E ROTOLA SULLA
SCHIENA**



**PIEGO LE GAMBE PER
SALIRE. ARRIVO IN PIEDI
CON LE GAMBE CHIUSE E
LE BRACCIA IN ALTO** 



**ARRIVO SEDUTO CON LE
GAMBE TESE E LE
BRACCIA IN ALTO** 

OBIETTIVO

**ROTOLARE SULLA
SCHIENA**



CATEGORIA -> 12-17 ANNI




**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 



**PIEGA LE GAMBE E
LE BRACCIA;
APPOGGIA LA NUCA
E ROTOLA SULLA
SCHIENA**



**PIEGO LE GAMBE PER
SALIRE. ALL'ARRIVO
ESEGUO UN SALTO VERSO
L'ALTO CON LE GAMBE
CHIUSE E TESE. ATTERRO
CON LE GAMBE PIEGATE.** 

OBIETTIVO

**ROTOLARE SULLA
SCHIENA E
RIALZARSI**



**ROTOLARE SULLA
SCHIENA E
RIALZARSI**



CATEGORIA -> 6-9 ANNI



VICINO AD UNA PARETE: PARTI IN PIEDI CON LE GAMBE CHIUSE E LE BRACCIA IN ALTO



FAI UNO SLANCIO DELLA GAMBA CHE PREFERISCI E APPOGGIALA (IN AFFONDO) LONTANA RISPETTO ALL'ALTRA. POI APPOGGIA LE MANI A TERRA E SPINGI LA GAMBA ALLA VERTICALE



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



VICINO AD UNA PARETE: PARTI IN PIEDI CON LE GAMBE CHIUSE E LE BRACCIA IN ALTO



FAI UNO SLANCIO DELLA GAMBA CHE PREFERISCI E APPOGGIALA (IN AFFONDO) LONTANA RISPETTO ALL'ALTRA. POI APPOGGIA LE MANI A TERRA E SPINGI LA GAMBA ALLA VOLTA IN VERTICALE

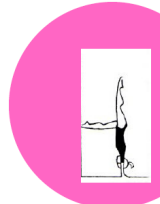


ALLINEA IL CORPO IN VERTICALE CON UNA GAMBA APPOGGIANDO LA SCHIENA AL MURO. TIENI LE GAMBE TESE



OBIETTIVO

STARE IN EQUILIBRIO SULLE MANI A TESTA IN GIU'



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



PARTI IN PIEDI CON LE GAMBE CHIUSE E LE BRACCIA IN ALTO



FAI UNO SLANCIO DELLA GAMBA CHE PREFERISCI E APPOGGIALA (IN AFFONDO) LONTANA RISPETTO ALL'ALTRA. POI APPOGGIA LE MANI A TERRA E SPINGI LA GAMBA ALLA VERTICALE



ALLINEA IL CORPO IN VERTICALE E PROVA A CHIUDERE LE GAMBE. TIENI LE GAMBE TESE



SCAMBA LE GAMBE (COME UNA FORBICE) E TORNA IN POSIZIONE INIZIALE. TIENI LE GAMBE TESE



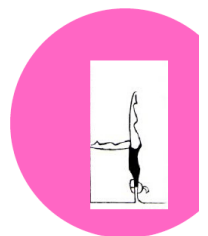
OBIETTIVO

STARE IN EQUILIBRIO SULLE MANI A TESTA IN GIU'



OBIETTIVO

STARE IN EQUILIBRIO SULLE MANI A TESTA IN GIU'



CATEGORIA -> 6-9 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO**



PIEGA LE GAMBE, POI LE
BRACCIA E PORTA LE MANI
VICINO ALLE ORECCHIE CON
IL PALMO IN SU. PRENDI UNA
PICCOLA SPINTA, APPOGGIA
MANI E TESTA, POI ROTOLA
SULLA SCHIENA SPINGENDO
CON LE BRACCIA



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO**



PIEGA PRIMA LE GAMBE POI LE
BRACCIA, PORTA LE MANI ALLE
ORECCHIE CON IL PALMO IN SU.
POI APPOGGIA LE MANI E LA
TESTA AL PAVIMENTO E ROTOLA
SULLA SCHIENA PRENDENDO UNA
PICCOLA SPINTA E SPINGENDO
CON LE BRACCIA



TERMINATO IL
ROTOLAMENTO ARRIVO
IN GINOCCHIO



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



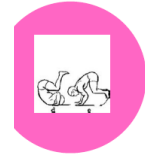
**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO**



PIEGA PRIMA LE GAMBE POI LE BRACCIA, PORTA LE
MANI ALLE ORECCHIE CON IL PALMO IN SU. POI
APPOGGIA LE MANI E LA TESTA AL PAVIMENTO E
ROTOLA SULLA SCHIENA PRENDENDO UNA PICCOLA
SPINTA E SPINGENDO CON LE BRACCIA



TERMINATO IL
ROTOLAMENTO, APRO LE
GAMBE E SPINGO FORTE
CON LE BRACCIA PER
ARRIVARE IN PIEDI



TERMINATO IL
ROTOLAMENTO, PIEGA LE
GAMBE, SPINGI FORTE
CON LE BRACCIA E
ARRIVA IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO



OBIETTIVO

SPINGERE CON LE
BRACCIA E
ROTOLARE INDIETRO

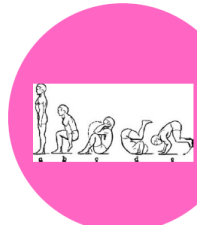
OBIETTIVO

IMPARARE AD USARE
LE BRACCIA E
ROTOLARE INDIETRO
SULLA SCHIENA



OBIETTIVO


ESEGUIRE
ROTOLAMENTO
INDIETRO COMPLETO




CATEGORIA -> 6-9 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE TESE CHIUSE E
LE BRACCIA IN ALTO** 





 APPOGGIA LE MANI A TERRA,
PIEGA LE GAMBE POI SPINGI CON
ENTRABI I PIEDI E LE GAMBE ED
ELEVA IL BACINO COME UN
CONGHIETTO


CATEGORIA -> 10-11 ANNI




**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE TESE APERTE E
LE BRACCIA IN ALTO** 



 APPOGGIA LE MANI A TERRA,
SPINGI CON ENTRABI I PIEDI E LE
GAMBE ED ELEVA IL BACINO COME
UN CONGHIETTO



**CERCA DI COORDINARTI PER
ESEGUIRE 3 O 4 SPOSTAMENTI IN
AVANTI. SPOSTA PRIMA LE MANI
E POI SPINGI CON GAMBE E PIEDI** 





**CERCA DI COORDINARTI
PER ESEGUIRE 3 O 4
SPOSTAMENTI IN
AVANTI. SPOSTA PRIMA LE
MANI E POI SPINGI CON
GAMBE E PIEDI** 

CATEGORIA -> 12-17 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 



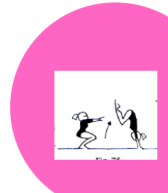
 APPOGGIA LE MANI A TERRA,
PIEGA LE GAMBE POI SPINGI CON
ENTRABI I PIEDI E LE GAMBE ED
ELEVA IL BACINO COME UN
CONGHIETTO TENENDO LE GAMBE
TESE



**CERCA DI COORDINARTI PER
ESEGUIRE 3 O 4 SPOSTAMENTI IN
AVANTI. SPOSTA PRIMA LE MANI
E POI SPINGI CON GAMBE E PIEDI** 

OBIETTIVO

**COORDINAZIONE E
SPINTA**



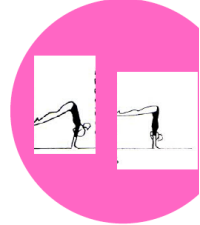
OBIETTIVO

**COORDINAZIONE E
SPINTA GAMBE E
BRACCIA**



OBIETTIVO

**COORDINAZIONE,
SPINTA, ARTI
SUPERIORI E
INFERIORI E BACINO
IN VERTICALE**



CATEGORIA -> 6-9 ANNI

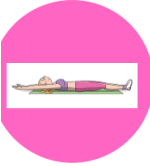


PARTI SDRAIATO A PANCIA IN SU CON I PIEDI CHIUSI E LE BRACCIA VICINO ALLE ORECCHIE



SCEGLI IL LATO CHE PREFERISCI E ROTOLA CERCANDO DI TENERE LE GAMBE CHIUSE E DURE

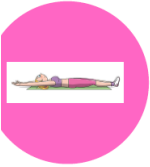
CATEGORIA -> 10-11 ANNI



PARTI SDRAIATO A PANCIA IN SU CON I PIEDI CHIUSI E LE BRACCIA VICINO ALLE ORECCHIE



SCEGLI IL LATO CHE PREFERISCI E ROTOLA CERCANDO DI TENERE LE GAMBE CHIUSE E DURE E LE BRACCIA ALLINEATE

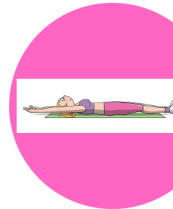


FAI UN GIRO INTERO E ARRIVA A PANCIA IN SU (POSIZIONE INIZIALE) CON LE BRACCIA E LE GAMBE DURE

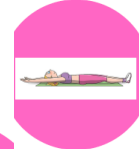


OBIETTIVO

TENUTA E PERCEZIONE DEL CORPO



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



PARTI SDRAIATO A PANCIA IN SU CON I PIEDI CHIUSI E LE BRACCIA VICINO ALLE ORECCHIE



SOLLEVA LE BRACCIA, LA TESTA E LE GAMBE DA TERRA, SCEGLI IL LATO CHE PREFERISCI E ROTOLA CERCANDO DI TENERE LE GAMBE CHIUSE E DURE E SOLLEVATE

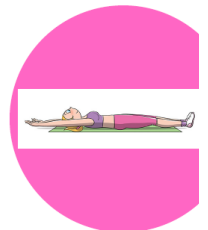


ARRIVA A PANCIA IN GIU CON LE BRACCIA E LE GAMBE DURE E SOLLEVATE. POI APPOGGIALE A TERRA



OBIETTIVO

TENUTA E PERCEZIONE DEL CORPO



TENUTA E PERCEZIONE DEL CORPO

