

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

CLASSE PRIMA

LEZIONE N 6

VOLA VOLA SU...E NON CADE GIÙ

**PROCURATI UN FAZZOLETTO LEGGERO.
LANCIA IN ARIA IL FAZZOLETTO E RIPRENDILO PRIMA CHE TOCCHI TERRA.**



ADESSO PROVA COSÌ:

LANCIA IL FAZZOLETTO E PRIMA DI RIPRENDERLO...



**CHE ALTRI MOVIMENTI PUOI FARE
PRIMA DI RIPRENDERE
IL FAZZOLETTO?**

ORA CHE TI SEI ALLENATO SI GIOCA!

MANO LESTA

**METTI SUL PAVIMENTO 10 CUCCHIAI E
UNA PENTOLA.**

**LANCIA IN ARIA IL FAZZOLETTO E METTI
PIÙ CUCCHIAI POSSIBILI NELLA PENTOLA
PRIMA DI RIPRENDERE IL FAZZOLETTO.**

**ATTENZIONE: PUOI PRENDERE SOLO UN CUCCHIAIO
PER MANO ALLA VOLTA E IL FAZZOLETTO
NON DEVE CADERE ALTRIMENTI DEVI RICOMINCIARE.**

QUAL È IL TUO BOTTINO?



**E ORA SDRAIATI A PANCIA IN
SU...
CHIUDI GLI OCCHI E RESPIRA
PROFONDAMENTE**

**IMMAGINA CHE OGNI TUO RESPIRO
FACCIA VOLARE IL FAZZOLETTO
SEMPRE PIÙ IN ALTO**

