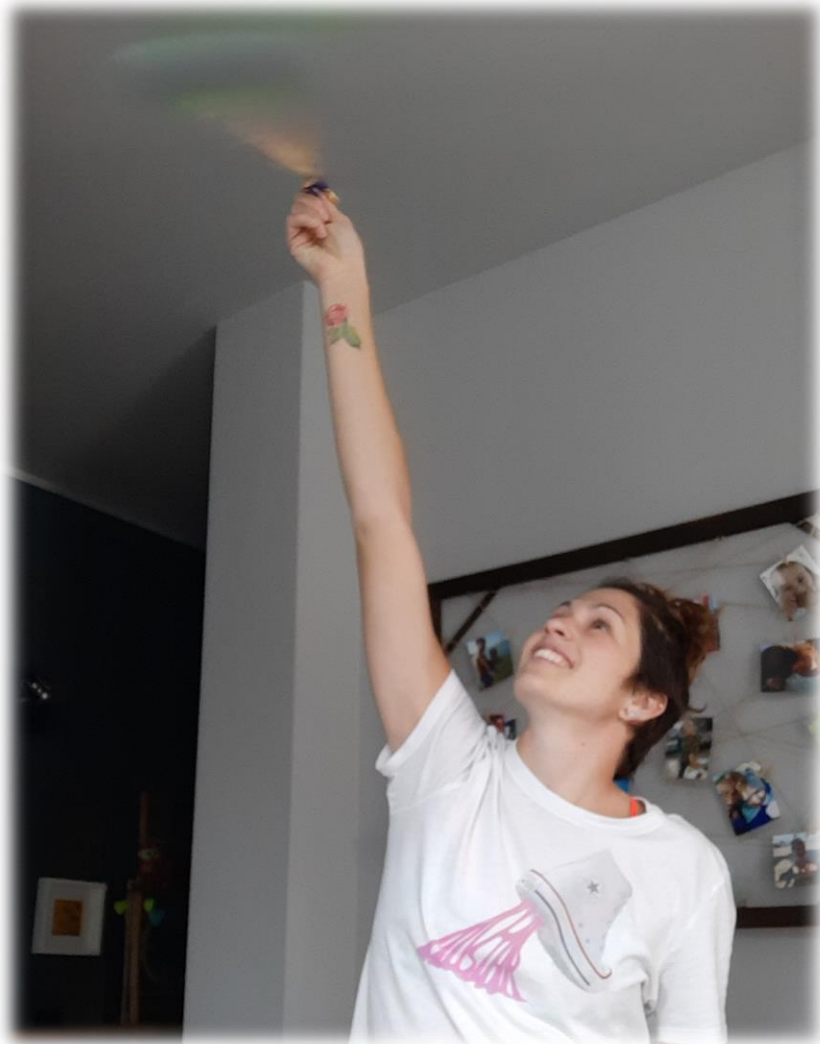


IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

CLASSE PRIMA

LEZIONE N 8

CONTINUIAMO A GIOCARE CON **LE BOLAS**



**INIZIAMO A RISCALDARCI...
RIPETI TUTTI GLI ESERCIZI AD UNA MANO
DI SETTIMANA SCORSA.**

**POI PROVA A FAR GIRARE LA BOLAS
SOPRA LA TESTA.**

E DOPO ESSERCI RISCALDATI... **IL GIOCOLIERE**

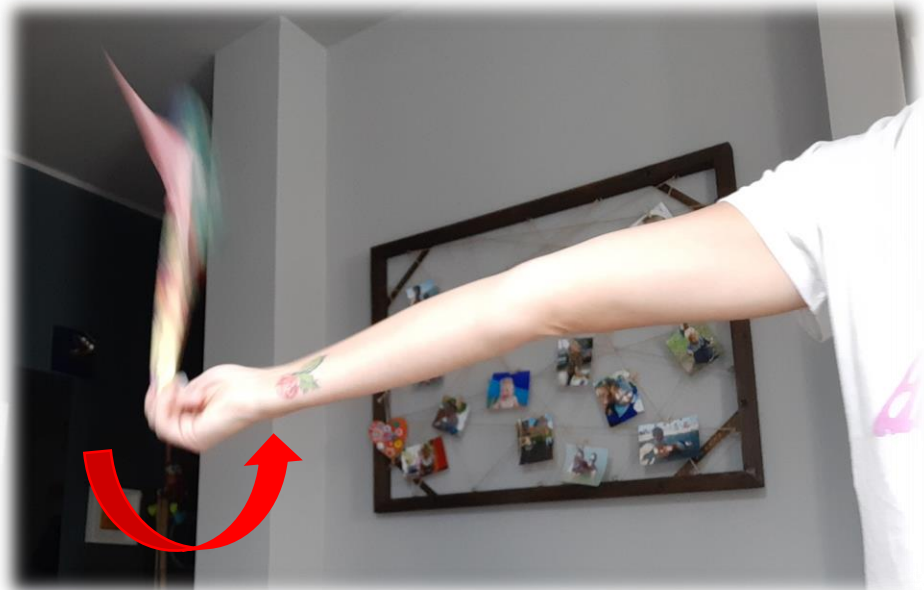
OGGI USIAMO LE DUE BOLAS
CONTEMPORANEAMENTE





**FAI RUOTARE IL POLSO
IN AVANTI**

**RICORDA, MANTIENI SEMPRE
IL BRACCIO DISTESO!**



**E POI PROVA
INDIETRO**

ADESSO CHE TI SEI ALLENATO... TI SFIDO!



CONTINUANDO A FAR GIRARE LE BOLAS...

**MARCIA SUL
POSTO**

**SIEDITI ED
ALZATI
DALLA SEDIA**

**CAMMINA
FACENDO
2 PASSI AVANTI
E 2 PASSI
INDIETRO**

**CHE ALTRI
MOVIMENTI
RIESCI A FARE???**

E ORA DISEGNA
QUELLO CHE ABBIAMO
FATTO INSIEME!

