

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

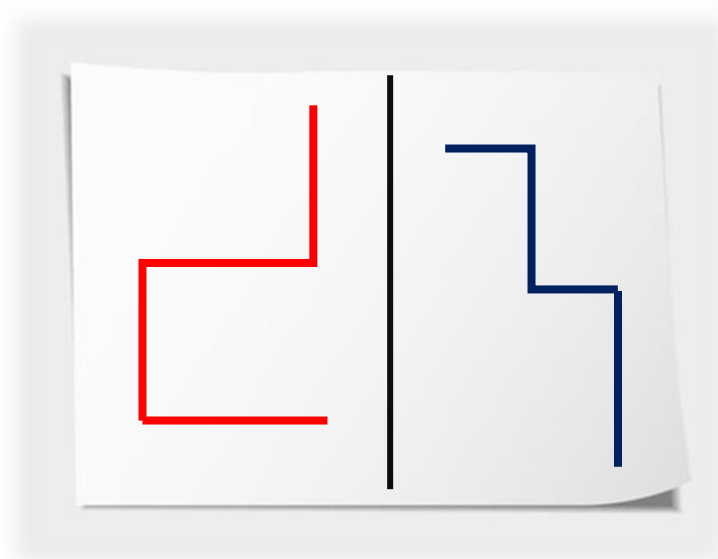
CLASSE SECONDA

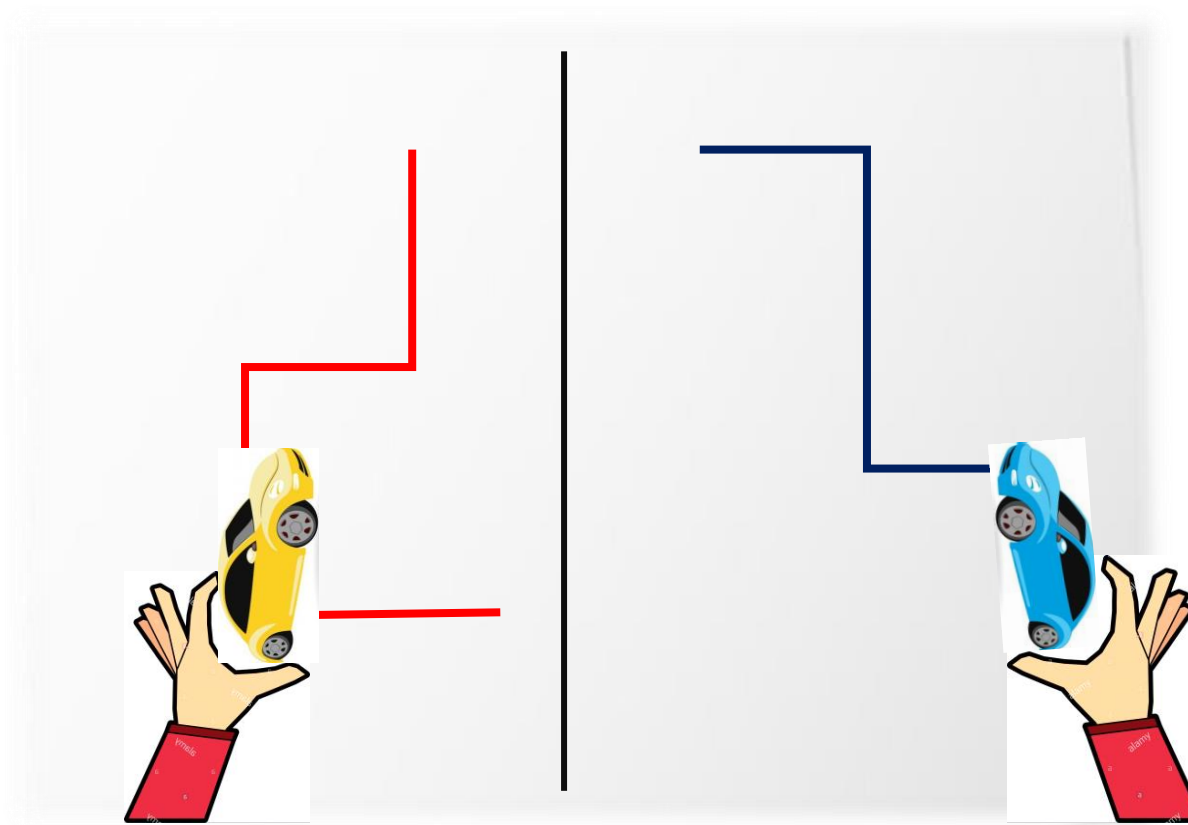
LEZIONE N 9

UNA MANO VA DI LÌ...L'ALTRA MANO VA DI LÀ

**PROCURATI 2 MACCHININE (MA VANNO BENE ANCHE 2 TAPPI,
2 PALLINE...PURCHÈ TI STIANO COMODAMENTE IN MANO)**

**POI PRENDI UN FOGLIO, DIVIDILO IN 2 CON UNA LINEA, E DISEGNA
2 PERCORSI DIVERSI TRA LORO**





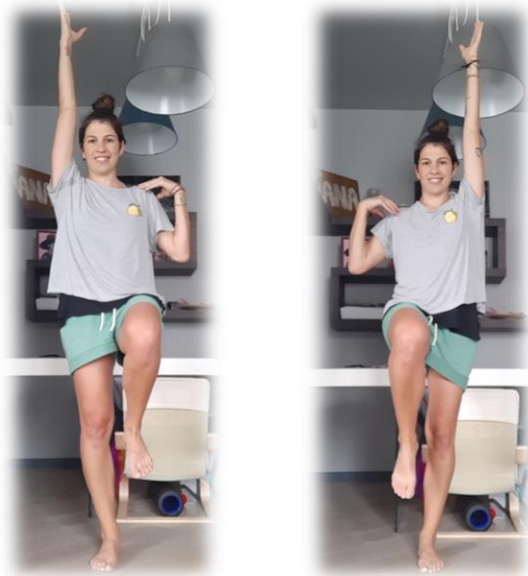
**FAI ANDARE LE MACCHININE SULLE PISTE
MUOVENDO LE MANI CONTEMPORANEAMENTE**

DISEGNA PISTE SEMPRE PIÙ DIFFICILI!

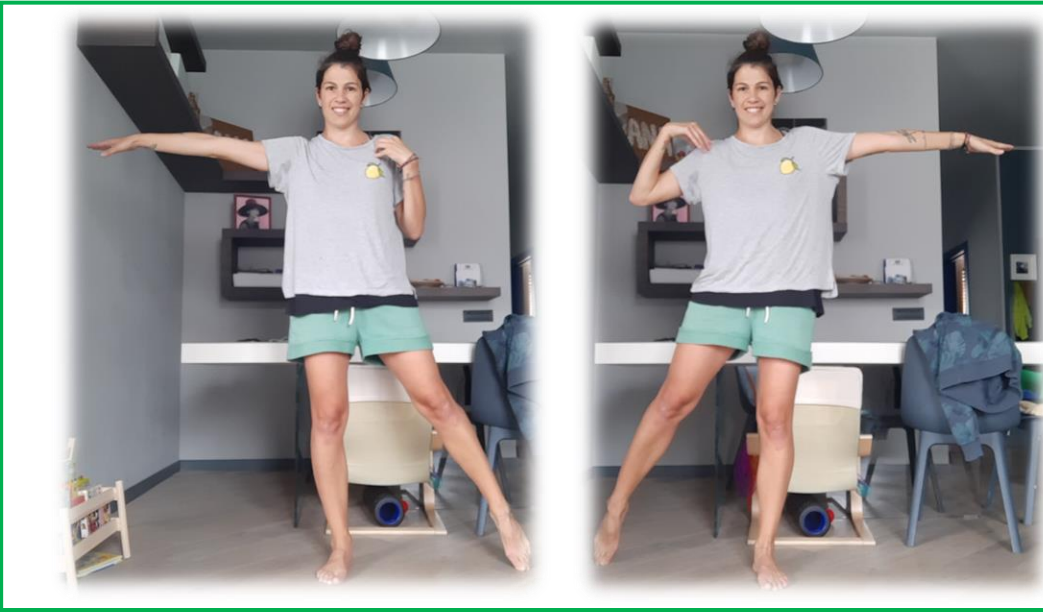
E ORA...

LA MARIONETTA MATTA

**ESEGUI, CON GAMBE E BRACCIA, QUESTI MOVIMENTI.
ATTENTO! LE TUE GAMBE E LE TUE BRACCIA SI DEVONO MUOVERE
CONTEMPORANEAMENTE.**



**ALZA IL BRACCIO DESTRO E IL GINOCCHIO
SINISTRO E VICEVERSA,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**



**DISTENDI DI LATO IL BRACCIO DESTRO
E LA GAMBA SINISTRA E VICEVERSA,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**

**ALZA IL BRACCIO DESTRO, DISTENDI
DI LATO IL BRACCIO SINISTRO E ALZA IL
GINOCCHIO SINISTRO E VICEVERSA,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**



RICORDA:
**SE È TROPPO DIFFICILE ALL'INIZIO PUOI ALLENARTI
PRIMA SOLO CON I MOVIMENTI DELLE BRACCIA E
POI AGGIUNGI LE GAMBE!**

**ADESSO METTI LA TUA
MUSICA PREFERITA E
SCATENATI**

**GAMBE E BRACCIA POSSONO MUOVERSI
CONTEMPORANEAMENTE IN TANTI MODI...
SCOPRILI!!!**



E DOPO ESSERCI SCATENATI... **ALLUNGHIAMO I NOSTRI MUSCOLI**



MANTIENI CIASCUNA POSIZIONE PER 20 SECONDI...CONTA LENTAMENTE!