

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

CLASSE TERZA

LEZIONE N 4

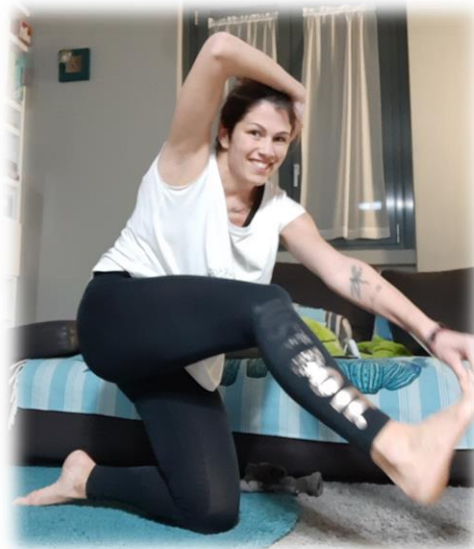
IL CONTORSIONISTA (RIPASSIAMO L'EQUILIBRIO)

PALMO DESTRO SULL'ORECCHIO SINISTRO
PALMO SINISTRO SULLA PIANTA DEL PIEDE DESTRO

DA SEDUTO



IN GINOCCHIO



IN PIEDI



E ADESSO...ALTRE POSIZIONI!

PROVA TUTTE LE POSIZIONI PRIMA DA SEDUTO,
POI IN GINOCCHIO E INFINE IN PIEDI!

**GOMITO DESTRO SUL GINOCCHIO SINISTRO
DORSO DELLA MANO SINISTRA SUL GLUTEO DESTRO**



**DORSO DEL PIEDE DESTRO SUL POLPACCIO SINISTRO
POLSO SINISTRO SUL GOMITO DESTRO
DITO INDICE DESTRO SULLA SCAPOLA SINISTRA**

**E ADESSO... RIPRENDI LA PALLINA CHE HAI UTILIZZATO
NELLE LEZIONI PRECEDENTI**



INVENTA ALCUNE POSIZIONI DA **CONTORSIONISTA
MANTENENDO SEMPRE UNA MANO LIBERA
E PROVA AD ESERCITARTI A LANCIARE E RIPRENDERE
AL VOLO LA PALLINA, CERCANDO DI MANTENERE
LA POSIZIONE**

**INIZIA SEMPRE SEDUTO,
POI PROVA IN GINOCCHIO
E INFINE IN PIEDI!**



E ORA RILASSATI...

MANTIENI CIASCUNA POSIZIONE PER
ALMENO 20 SECONDI...

RESPIRANDO PROFONDAMENTE

