

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

CLASSE TERZA

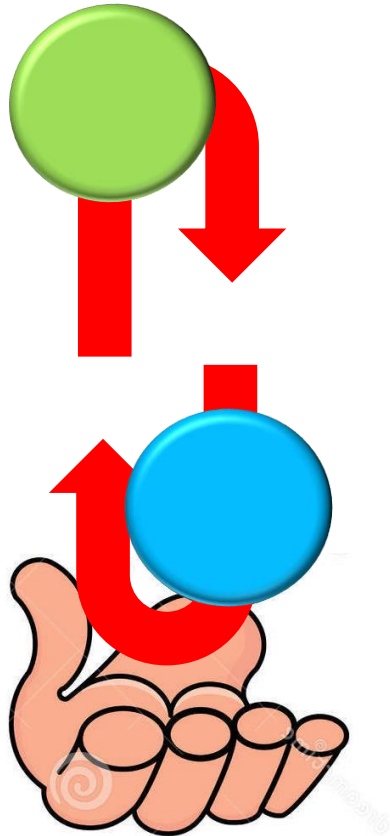
LEZIONE N 8

**INIZIAMO A SCALDARCI, RIPETENDO GLI ESERCIZI DI SETTIMANA SCORSA,
UTILIZZANDO LE 3 PALLINE**



E ORA... **IL GIOCOLIERE**

INIZIAMO CON DUE PALLINE...E UNA MANO!



LANCIA LE PALLINE ALTERNANDO...

FAI ATTENZIONE

UNA PALLINA NELLA MANO E UNA IN ARIA

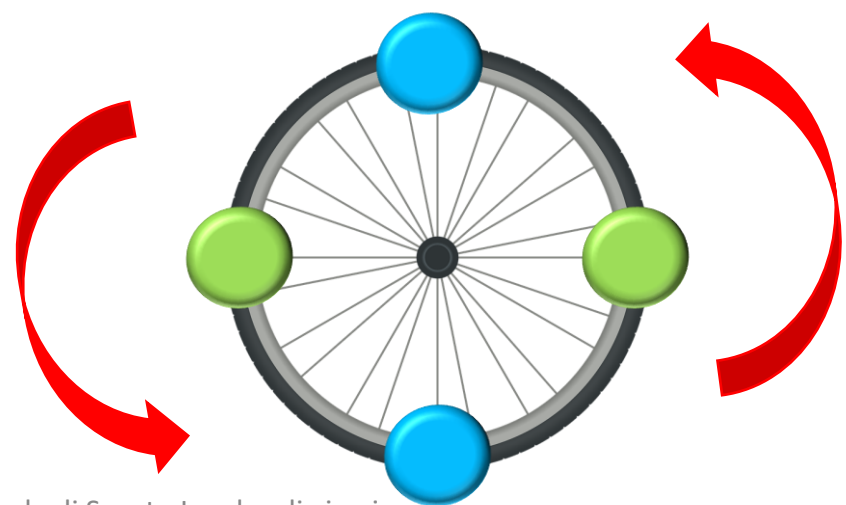
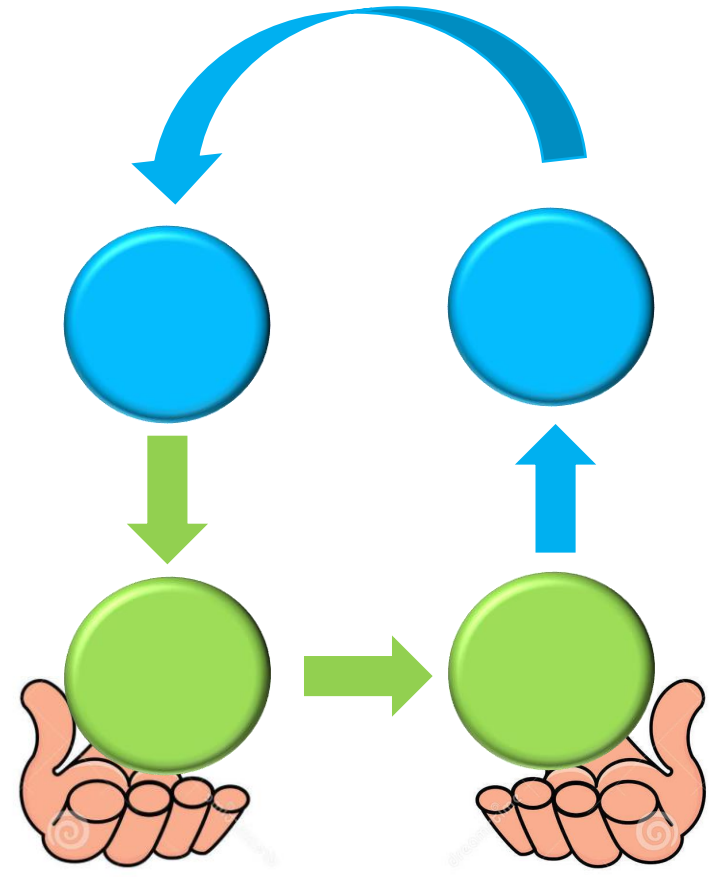
**ALLENATI SIA CON LA
MANO DESTRA SIA
CON LA SINISTRA**

**PAZIENZA,
CONCENTRAZIONE
E
ALLENAMENTO**

ORA AGGIUNGIAMO UNA MANO!

**UNA MANO LANCIA SEMPRE,
L'ALTRA AFFERRA E PASSA LA PALLINA
NELLA MANO «LANCIATRICE»**

**COME SE LE PALLINE GIRASSERO
SU UNA RUOTA**



E ORA RILASSATI...

**MANTIENI CIASCUNA POSIZIONE PER
ALMENO 20 SECONDI...
RESPIRANDO PROFONDAMENTE**

