

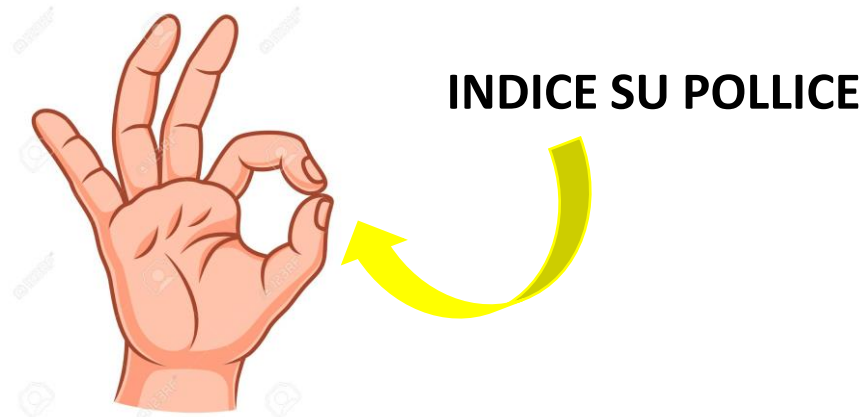
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

CLASSE TERZA

LEZIONE N 9

RISCALDIAMOCI UN PO'

PARTI DA QUESTA POSIZIONE CON ENTRAMBE LE MANI



**E PROSEGUI MEDIO SU POLLICE, ANULARE SU POLLICE, MIGNOLO SU POLLICE.
TORNA INDIETRO PARTENDO DAL MIGNOLO...FINO AL POLLICE.
ESEGUI L'ESERCIZIO CON ENTRAMBE LE MANI CONTEMPORANEAMENTE...**

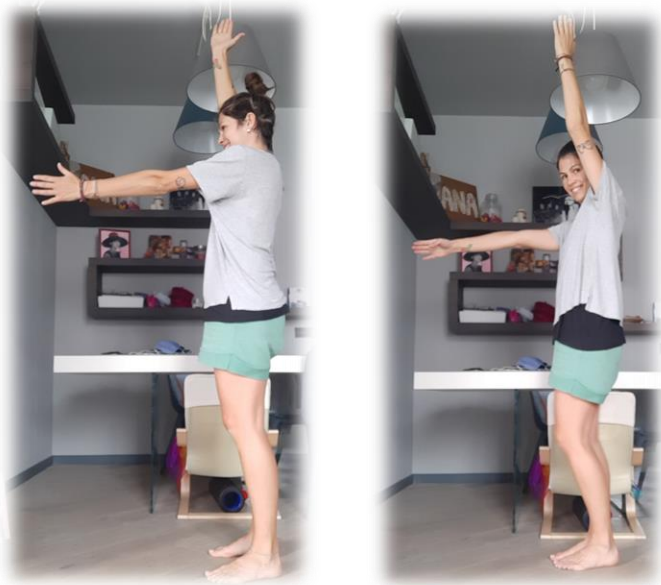
E ORA CON UNA MANO PARTI DALL'INDICE E CON L'ALTRA DAL MIGNOLO!

ALLENATI A DIVENTARE SEMPRE PIÙ VELOCE!

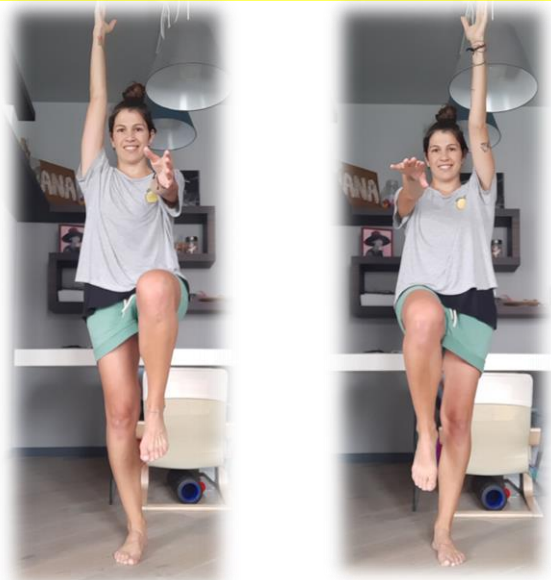
E ORA...

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 DISTENDI AVANTI IL
BRACCIO SINISTRO.
TOCCATI LE SPALLE CON LE MANI.
ALZA IL BRACCIO SINISTRO E DISTENDI AVANTI IL
BRACCIO DESTRO.
RIPETI PER 10 VOLTE.**



**RIPETI I MOVIMENTI DELL'ESERCIZIO PRECEDENTE
CON LE BRACCIA E AGGIUNGI IL MOVIMENTO
DELLE GAMBE,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**

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



RICORDA:
**OGNI VOLTA CHE PASSI DA UNA POSIZIONE
ALL'ALTRA LE TUE MANI TOCCANO LE SPALLE!**

**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!