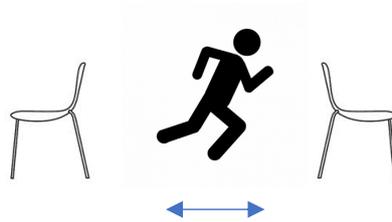


# ALLENIAMOCI GIOCANDO

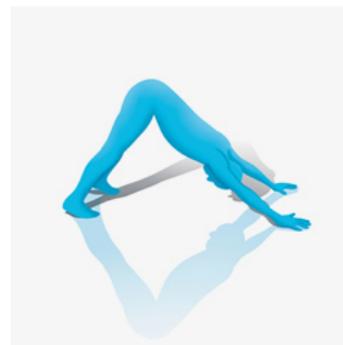
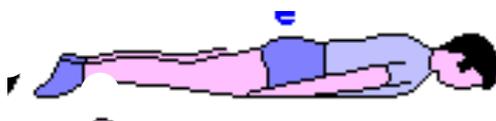
LA SEDIA CHE SCOTTA ,2 SEDIE DISTANTI TRA LORO 2 METRI:  
CORRI A NAVETTA DA UNA SEDIA ALL'ALTRA TOCCANDO LO  
SCHIENALE CON LA MANO, FINO A COMPIERE 10 TOCCHI.



IL GIGANTE: PARTENDO DALLA POSIZIONE IN PIEDI, PIEGA  
LE GAMBE FINO A TOCCARE IL PAVIMENTO CON LE MANI  
ED EFFETTUA UN SALTO VERSO L'ALTO DISTENDENDO LE  
BRACCIA, CERCANDO DI ALLUNGARTI IL PIÙ POSSIBILE.  
FARE 10 SALTI

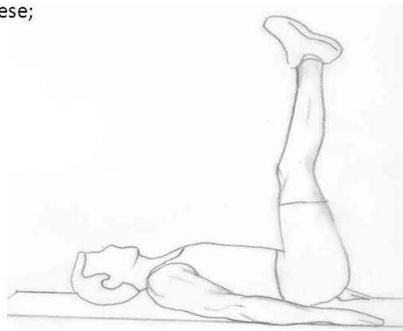


IL PONTE: SDRAIATI PANCIA A TERRA. DISTENDI LE BRACCIA,  
LE GAMBE E PORTA IL BACINO VERSO L'ALTO FINO A  
FORMARE UNA V ROVESCciata. CERCA DI TENERE LA PIANTA  
DEI PIEDI COMPLETAMENTE POGGIATA AL PAVIMENTO.  
MANTIENI LA POSIZIONE PER 10 SECONDI, RIPOSATI PER 5  
SECONDI E POI RIPETI.



LA «L» : SDRAIATI SCHIENA A TERRA CON LE BRACCIA DISTESE LUNGO I FIANCHI. DISTENDI LE GAMBE VERSO L'ALTO TENENDO LE GINOCCHIA BEN TESE E I PIEDI A MARTELLO. CERCA DI SENTIRE LA SCHIENA BEN APOGGIATA A TERRA. MANTIENI LA POSIZIONE PER 10 SECONDI. RIPOSATI 10 SECONDI E RIPETI.

tese;



IL «GATTO»: POSIZIONATI A CARPONI CON LE BRACCIA DISTESE E LE GINOCCHIA PIEGATE. INSPIRA CON IL NASO, ARROTONDA LA SCHIENA (COME UN GATTO ARRUFFATO) SPINGI LA PANCIA IN DENTRO E PORTA LA TESTA VERSO IL BASSO. ESPIRA CON LA BOCCA E INARCA LA SCHIENA PORTANDO LA TESTA IN AVANTI COME UN GATTO CHE SI STIRACCHIA. RIPETI 10 VOLTE.



IL DONDOLO: SDRAIATI SCHIENA A TERRA, PORTA LE GINOCCHIA FLESSE AL PETTO E DONDOLA SULLA SCHIENA AVANTI E INDIETRO. DOPO 5/6 SPINTE DONDOLATI IN AVANTI FINO A SEDERTI CON LE GAMBE DISTESE A TERRA E LA SCHIENA DRITTA.

