






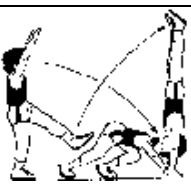








STAGIONE SPORTIVA: 1999/2000

Esercizi per la destrezza e coordinazione

	<p>Andature sull'asse di equilibrio per avanti.</p>		<p>Capovolta avanti. Partenza effettuata a ginocchia flesse. Mani in appoggio palmare e vicino ai piedi. Flettere i gomiti e poggiare la nuca a terra, dorso curvo.</p>
	<p>Andature sull'asse di equilibrio per dietro.</p>		<p>Capovolta indietro. Massima raccolta, dorso curvo. Sbilanciarsi indietro poggiando il bacino e mantenendo la raccolta con mani alle caviglie.</p>
	<p>Andature sull'asse di equilibrio lateralmente.</p>		<p>Capovolta saltata semplice. Leggera spinta e stacco dei piedi dal terreno, breve fase di volo, prosecuzione come nella capovolta avanti.</p>
	<p>Saltelli a piedi pari e a zig zag lungo un asse.</p>		<p>Verticale. Dopo lo slancio appoggio di un arto, prendere contatto con il terreno a braccia distese e in linea. Sollevare il bacino e riunire le gambe.</p>
	<p>Saltelli con la corda a piedi pari per avanti.</p>		<p>Ruota. Partenza laterale; la 1ª mano poggia vicino al piede. la 2ª alla larghezza delle spalle. Passaggio in verticale in atteggiamento lungo a gambe divaricate.</p>
	<p>Saltelli con la corda e piedi pari per dietro.</p>		<p>Ponte. Da supina, gambe flesse, mani in appoggio palmare sotto le spalle. Spinta simultanea degli arti inf. e sup. verso l'alto. Evitare la forzatura della curva lombare.</p>
	<p>Passo saltellato con la corda per avanti.</p>		<p>Passo saltellato con la corda per dietro.</p>

ROCCA MARCELLO Via Paradiso n° 100 47023 CESENA (FO) Tel. 03383934519

<http://www.line.net/fipav/societa/smarino/rocca.htm> E-Mail: mrocca@line.net