Le carte degli esercizi

Ritaglia le carte lungo il tratteggio.



Ginocchia alte

Corri sul posto per 20 secondi portando le ginocchia in alto.



Sulla linea

Cammina su una linea dritta, mettendo un piede davanti all'altro.



La statua

Quando senti il fischio, resta immobile per 10 secondi.



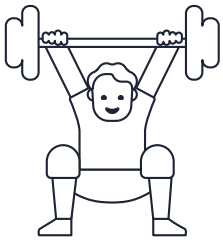
Il respiro

Seduto a gambe incrociate, inspira alzando le braccia ed espira abbassandole. 5 volte.



Palleggi

Palleggia la palla 10 volte con la mano destra e 10 con la sinistra.



Piegamenti

Piega le gambe come per sederti su una sedia e risali. 8 volte.