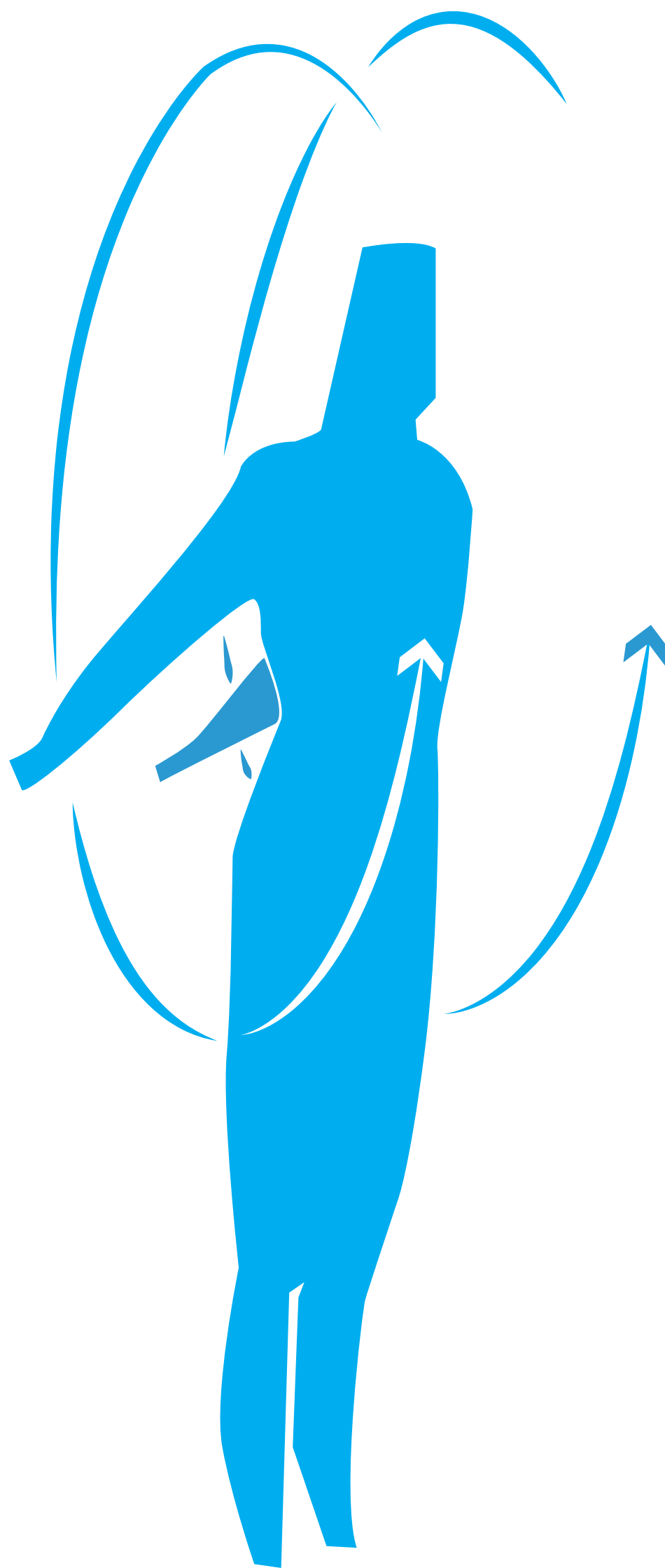


1

TENENDO LE GAMBE UNITE, SENZA FLETTERE LE
GINOCCHIA ROTARE LE BRACCIA AVANTI ED INDIETRO



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



8X



10X

2

PERCORRERE GLI OSTACOLI



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



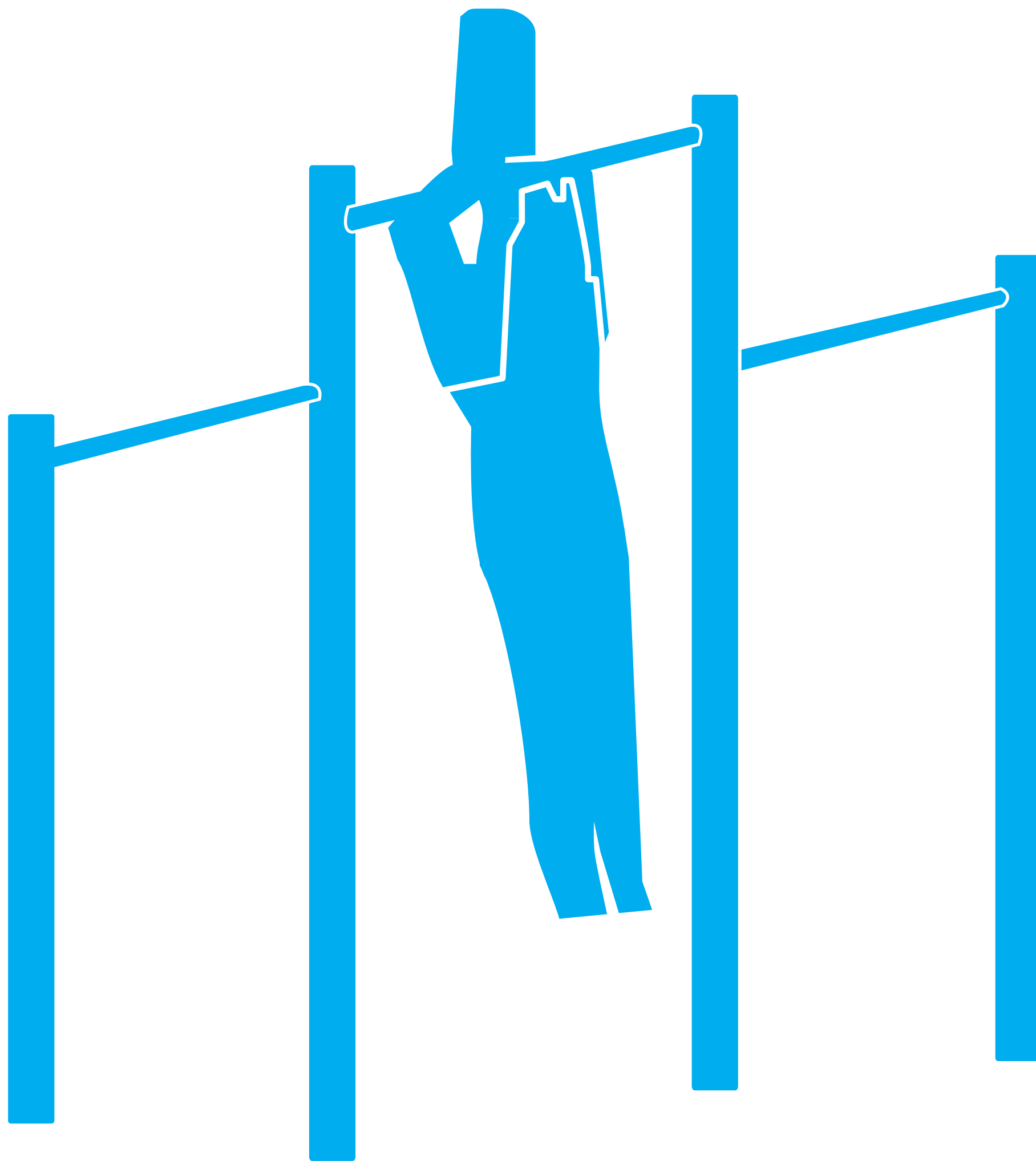
3X



3X

3

AFFERRARE LA SBARRA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE CON PALMI RIVOLTI VERSO DI SÉ. TIRARSI SU FINO ALL'ALTEZZA DEL MENTO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



4

DIVARICARE LEGGERMENTE LE GAMBE E
ROTEARE LE BRACCIA VERSO L'INTERNO E
VERSO L'ESTERNO



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

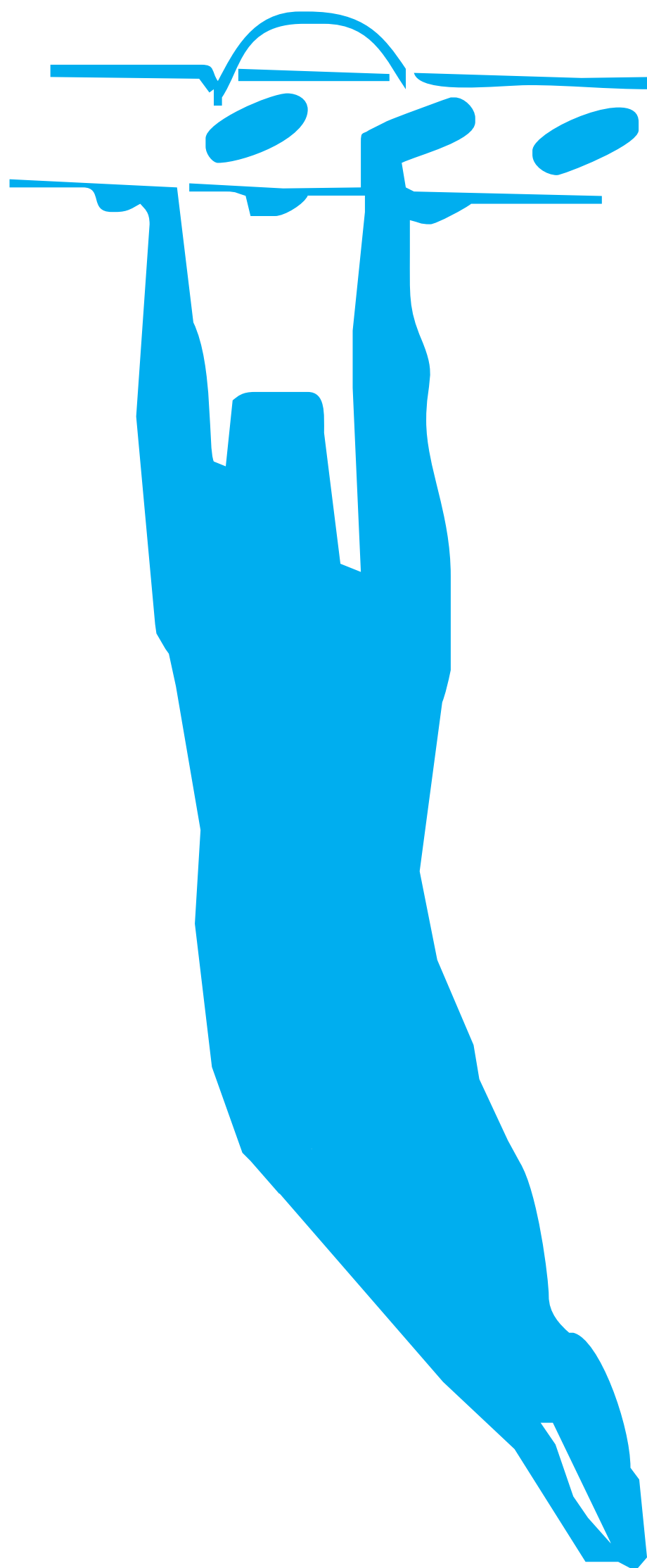
**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



5

AFFERRARE I PIOLI E LASCIAR PENDERE IL
CORPO PER POI PERCORRERE LA SCALA
ALTERNANDO LE MANI



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



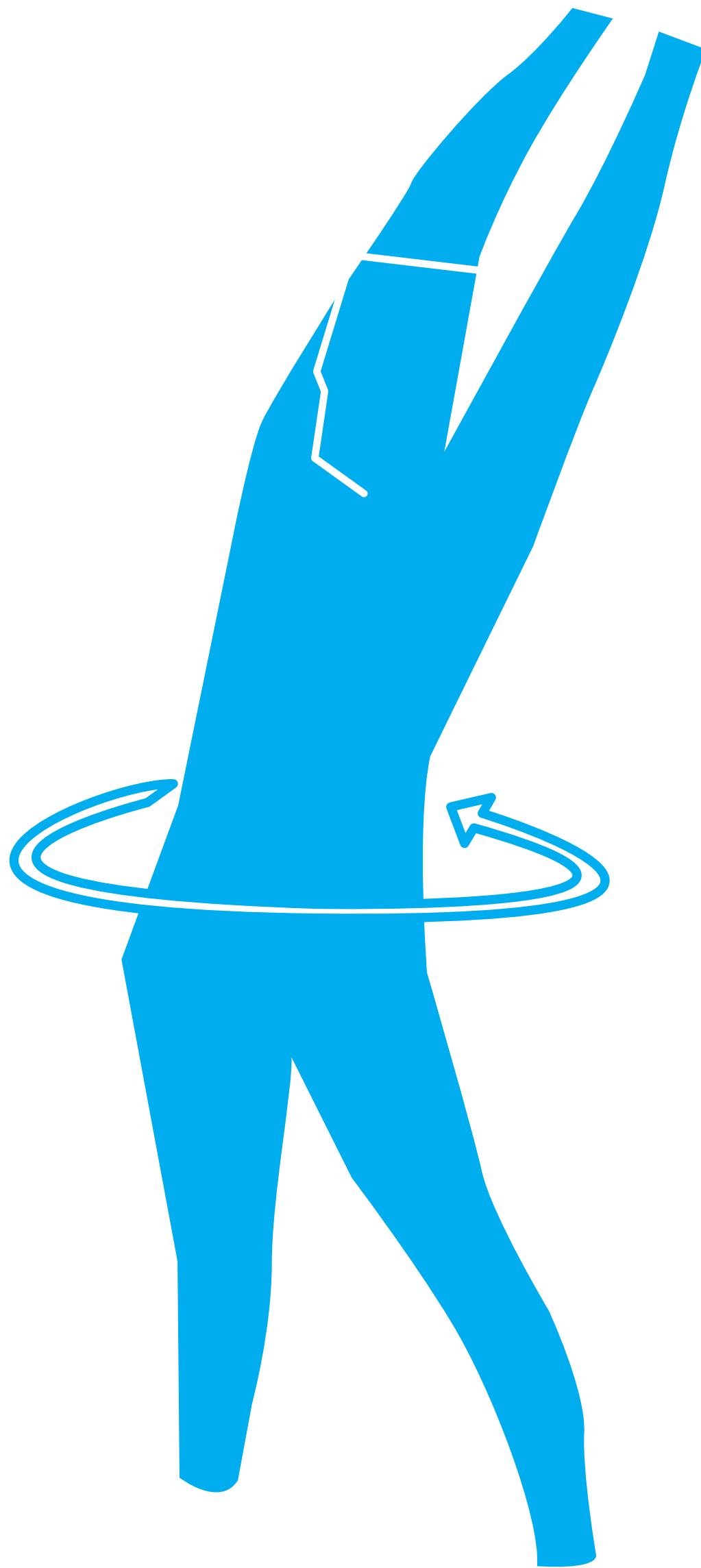
2X



4X

6

GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE,
ROTEARE LE ANCHE CON LE BRACCIA
TESE VERSO L'ALTO



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



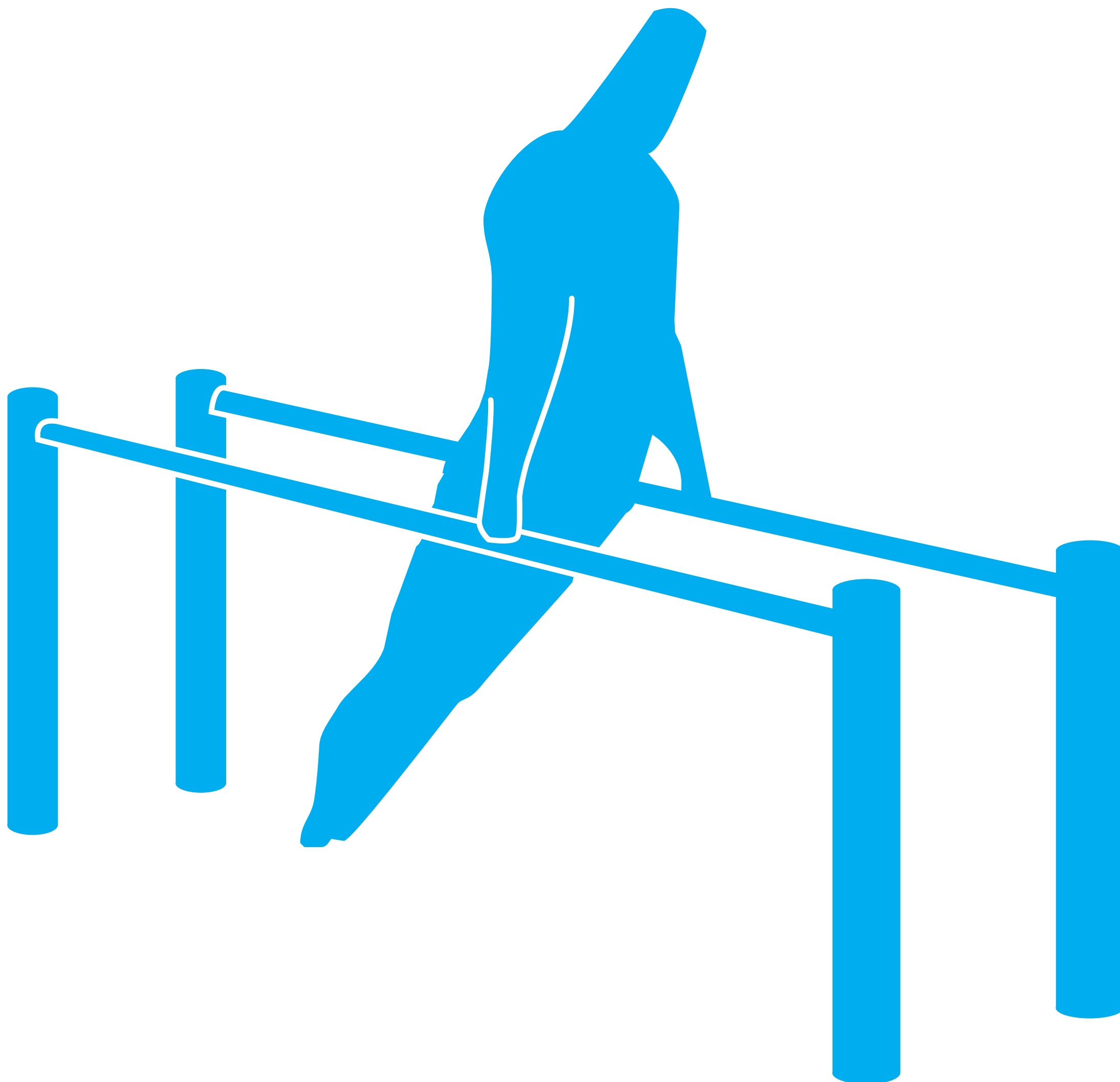
10X



10X

7

AFFERRARE LE PARALLELE, SOLLEVARSI DA TERRA ED
AVANZARE CON LE BRACCIA TESE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



2X



4X

8

SALTARE SUGLI OSTACOLI A GAMBE ALTERNATE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



8X



10X

9

PIEGARE LA GAMBA DI APPOGGIO ALLA TRAVE
SPINGENDO IL BACINO IN AVANTI.
RIPETERE SU ENTRAMBE LE GAMBE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



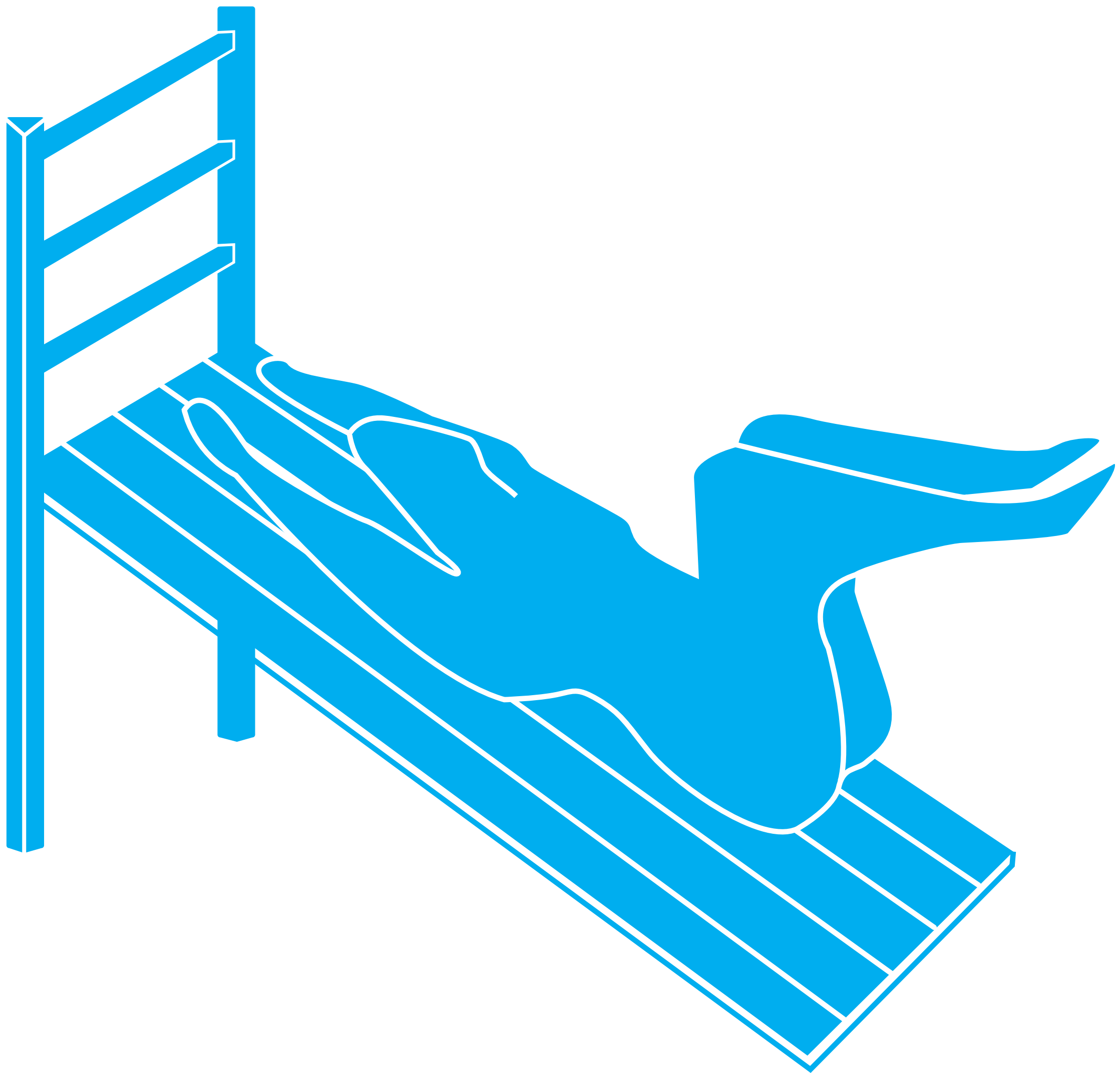
3X



5X

10

DISPORSI NELLA POSIZIONE SUPINA,
PORTARE LE GAMBE AL PETTO E
RITORNARE IN POSIZIONE LENTAMENTE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



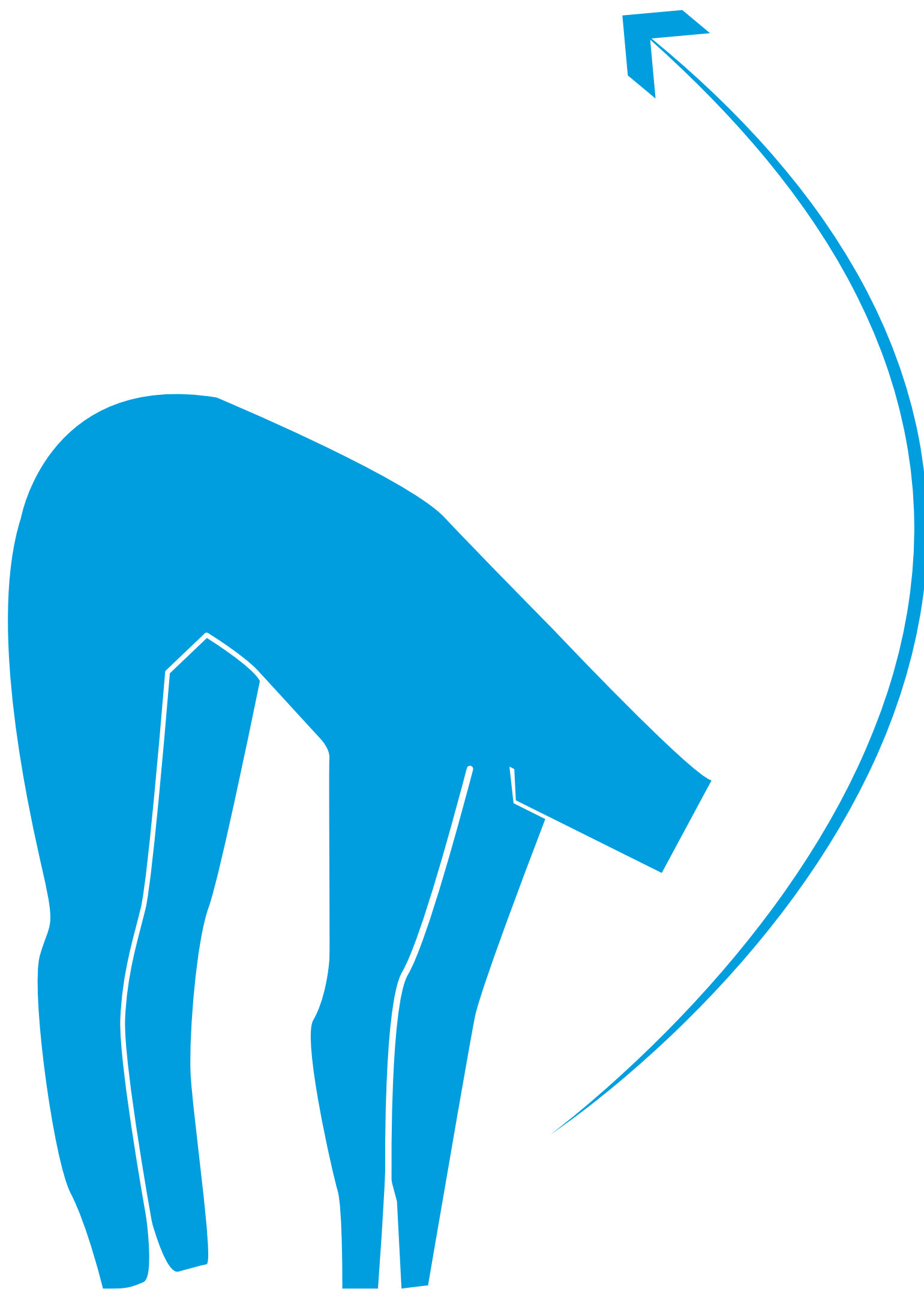
5X



10X

1 1

FLETTERE IL CORPO IN AVANTI
CON BRACCIA E GAMBE TESE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



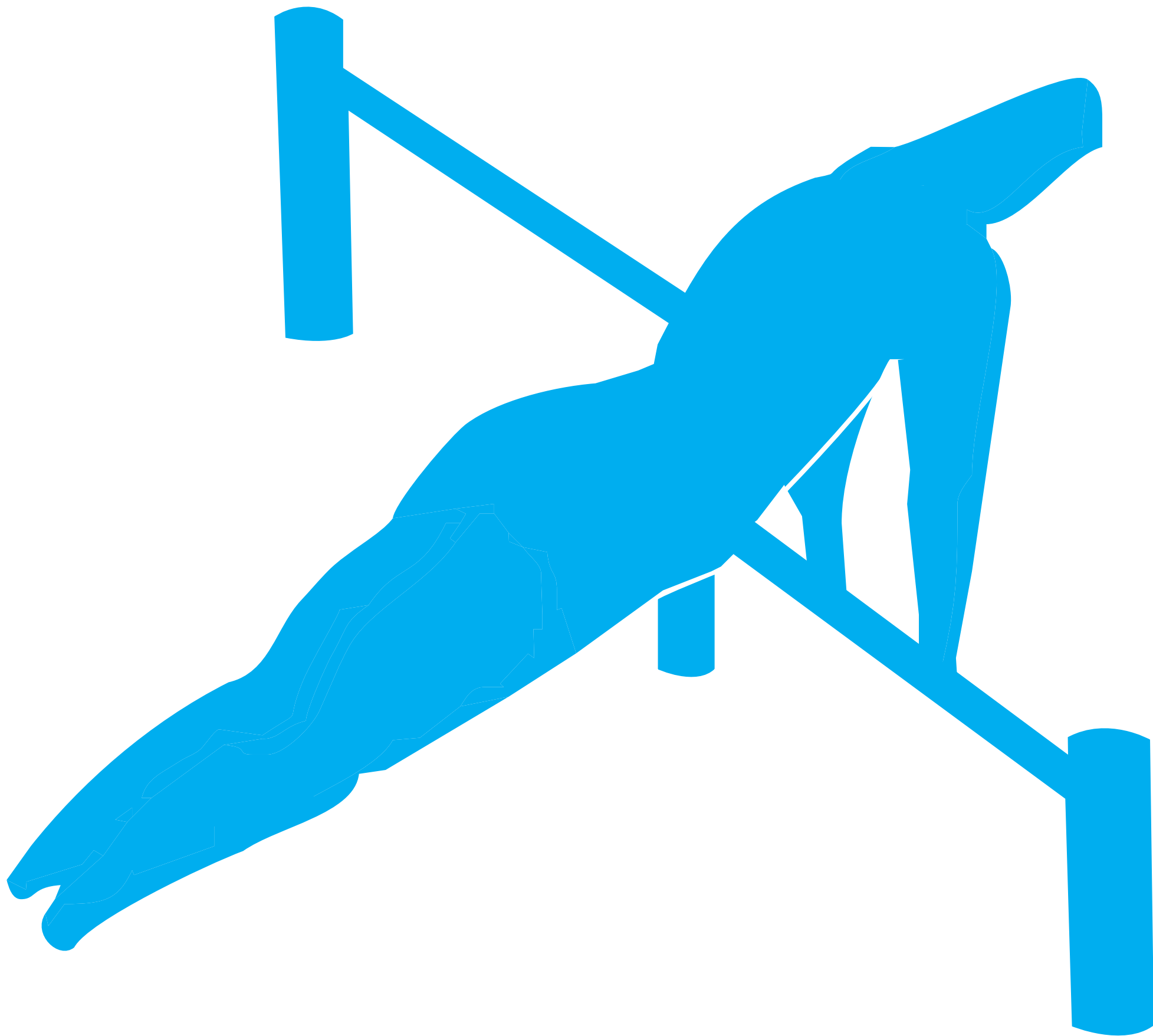
4X



6X

12

APPOGGIARSI ALLA BARRA ED EFFETTUARE UNA FLESSIONE SULLE BRACCIA MANTENENDO IL CORPO TESO O CON GAMBE LEGGERMENTE PIEGATE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



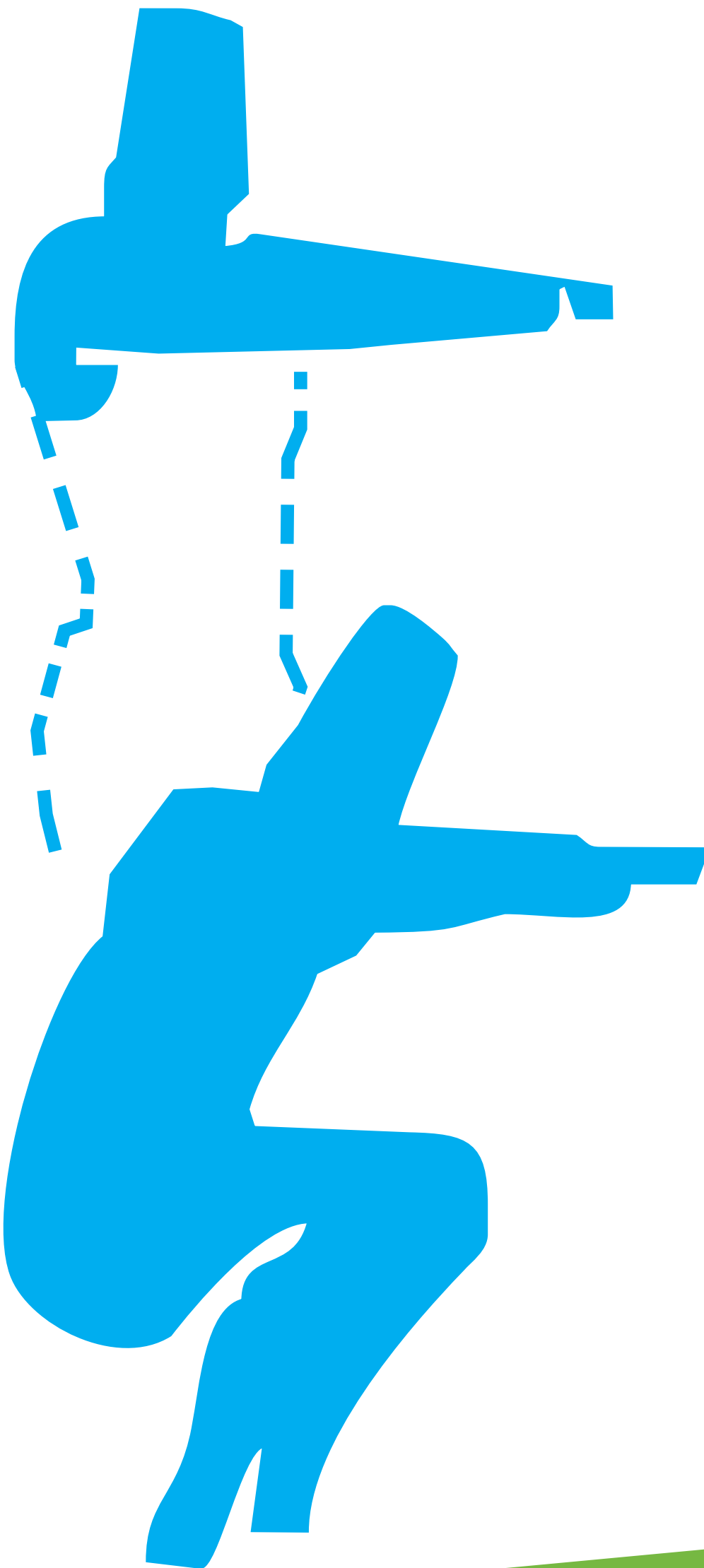
5X



7X

13

COI TALLONI ADERENTI AL SUOLO E GAMBE
DIVARICATE ALLA LARGHEZZA DEL BACINO,
EFFETTUARE UN PIEGAMENTO SULLE GAMBE
E RISALIRE IN POSIZIONE ERETTA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



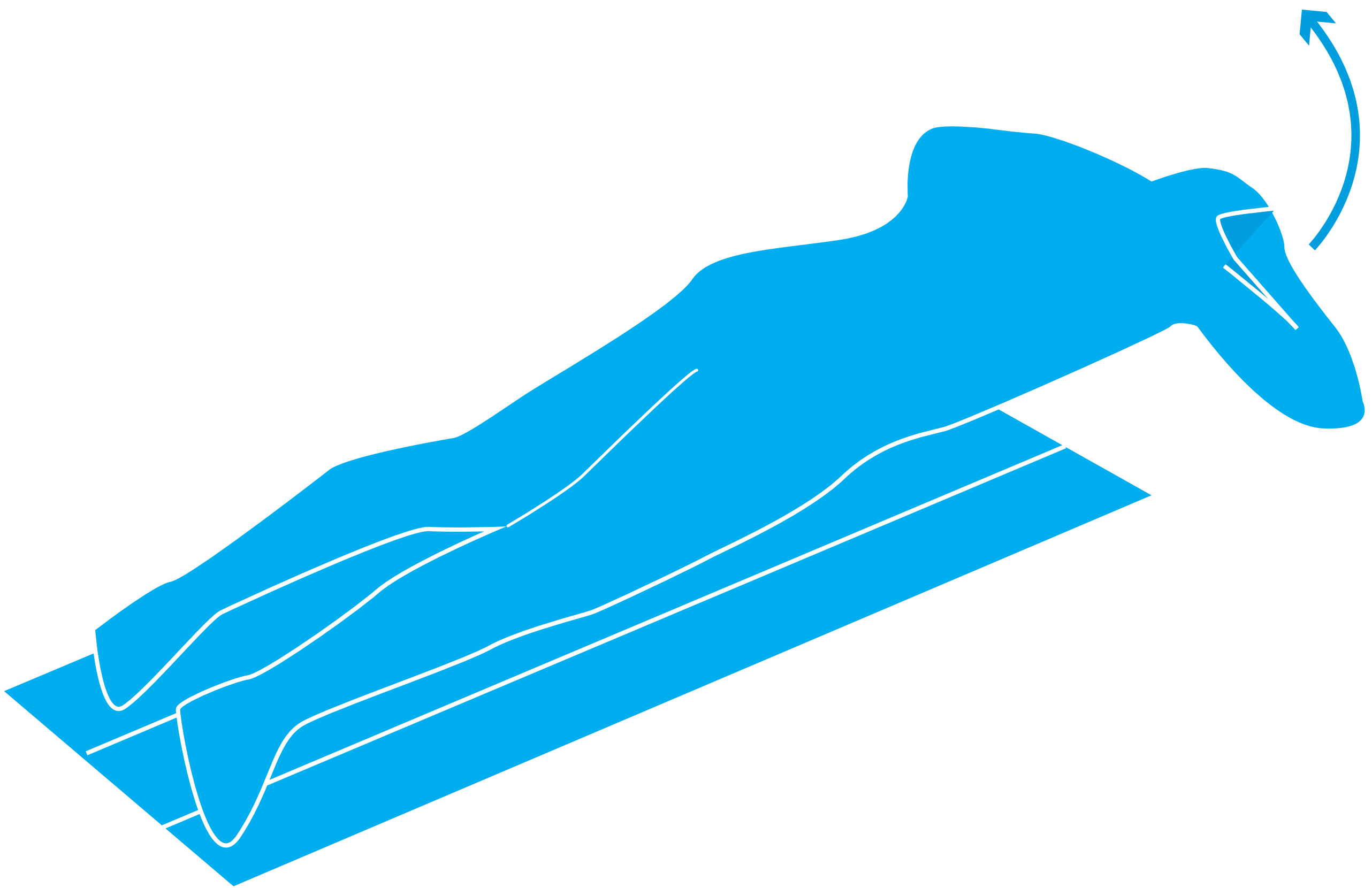
5X



10X

14

SDRAIARSI SULLA PANCA IN POSIZIONE PRONA. SOLLEVARE IL BACINO TENENDO LE BRACCIA INCROCIATE DIETRO LA NUCA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

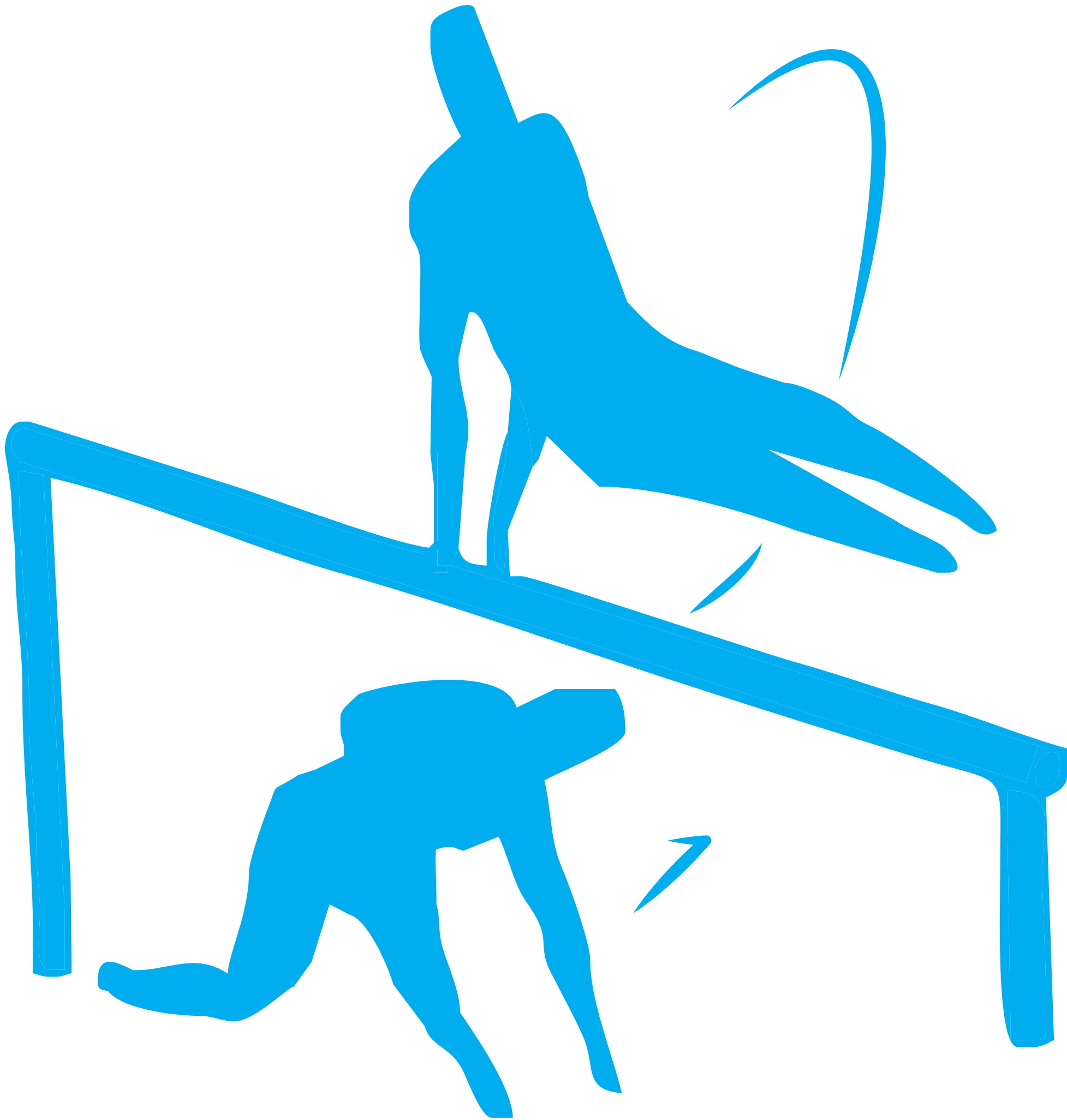
**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



15

SALTARE RIPETUTAMENTE L'OSTACOLO
PASSANDOCI SOTTO AL RITORNO



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



3X



5X

16

MOLLEGGIARE PIEGANDO LE GINOCCHIA
ED ESTENDERSI CON SLANCIO DELLE
BRACCIA IN AVANTI



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



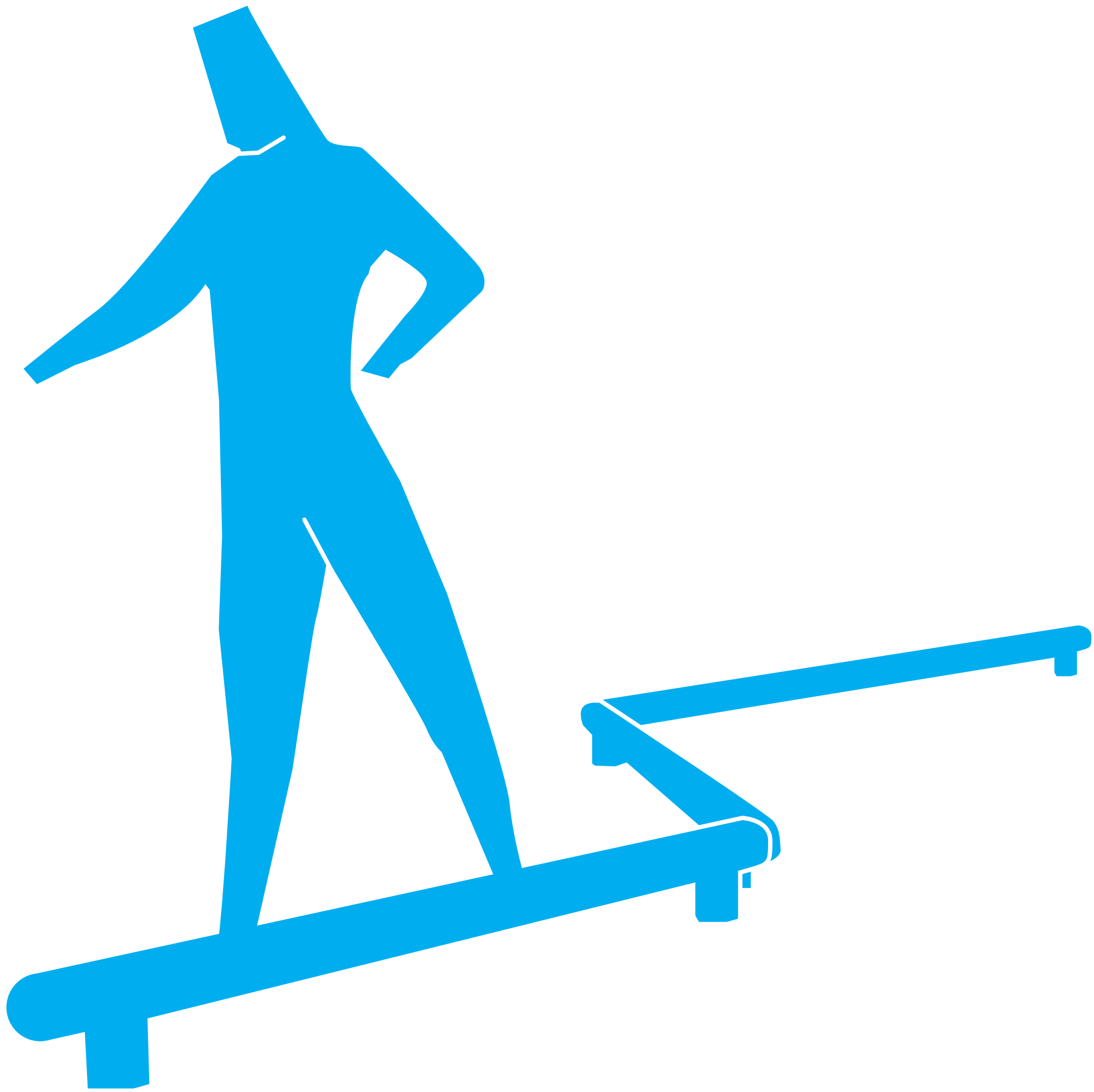
GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



17

CAMMINARE SULLA BARRA DI
EQUILIBRIO CON LE BRACCIA TESE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



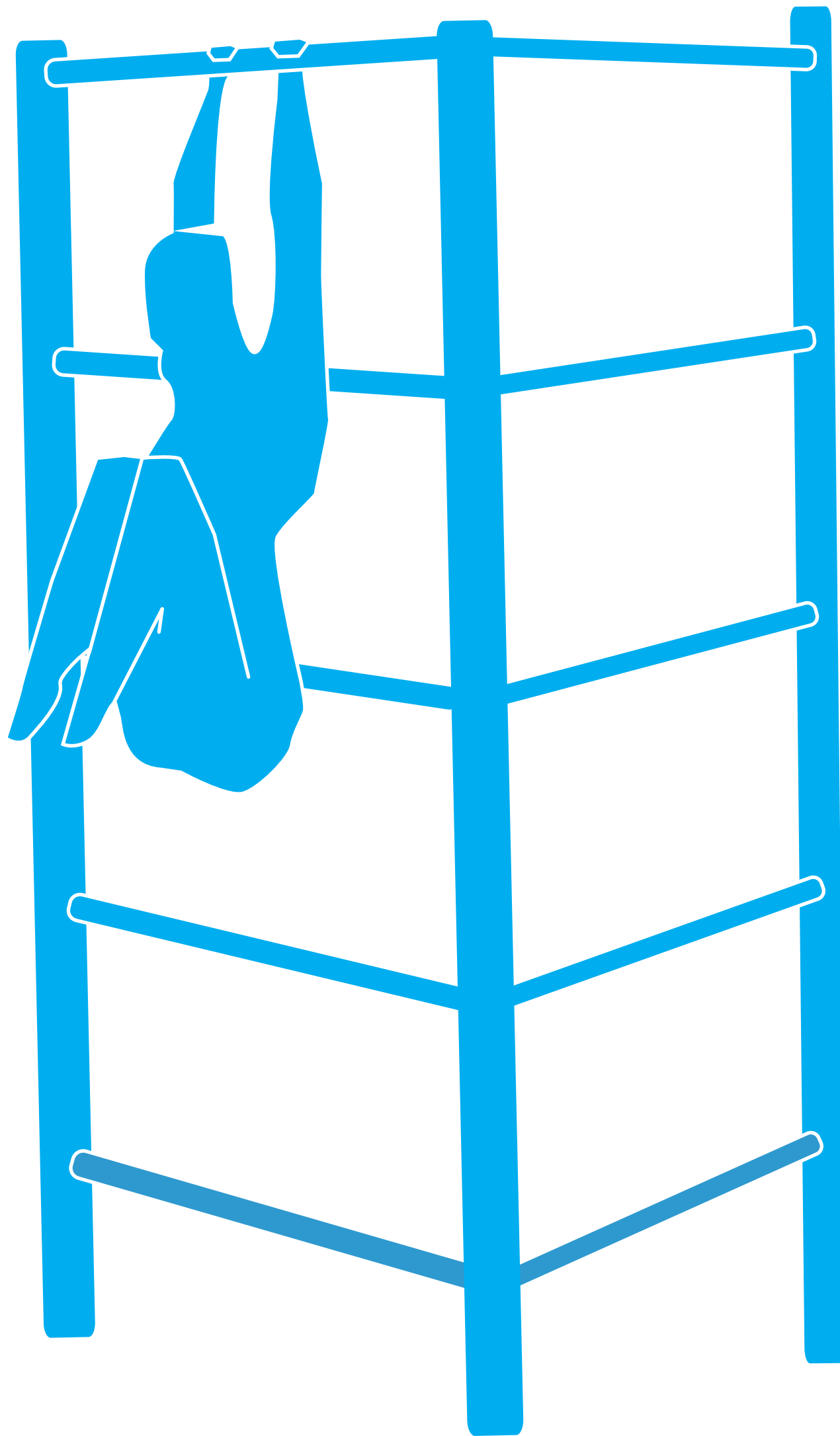
2X



3X

18

AFFERRARE UN PIOLO, PORTARE LE GINOCCHIA AL PETTO E RILASCIARE LENTAMENTE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



19

CON LE GAMBE DIVARICATE TOCCARE LA
PUNTA DEL PIEDE DESTRO CON LA MANO
SINISTRA E VICEVERSA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



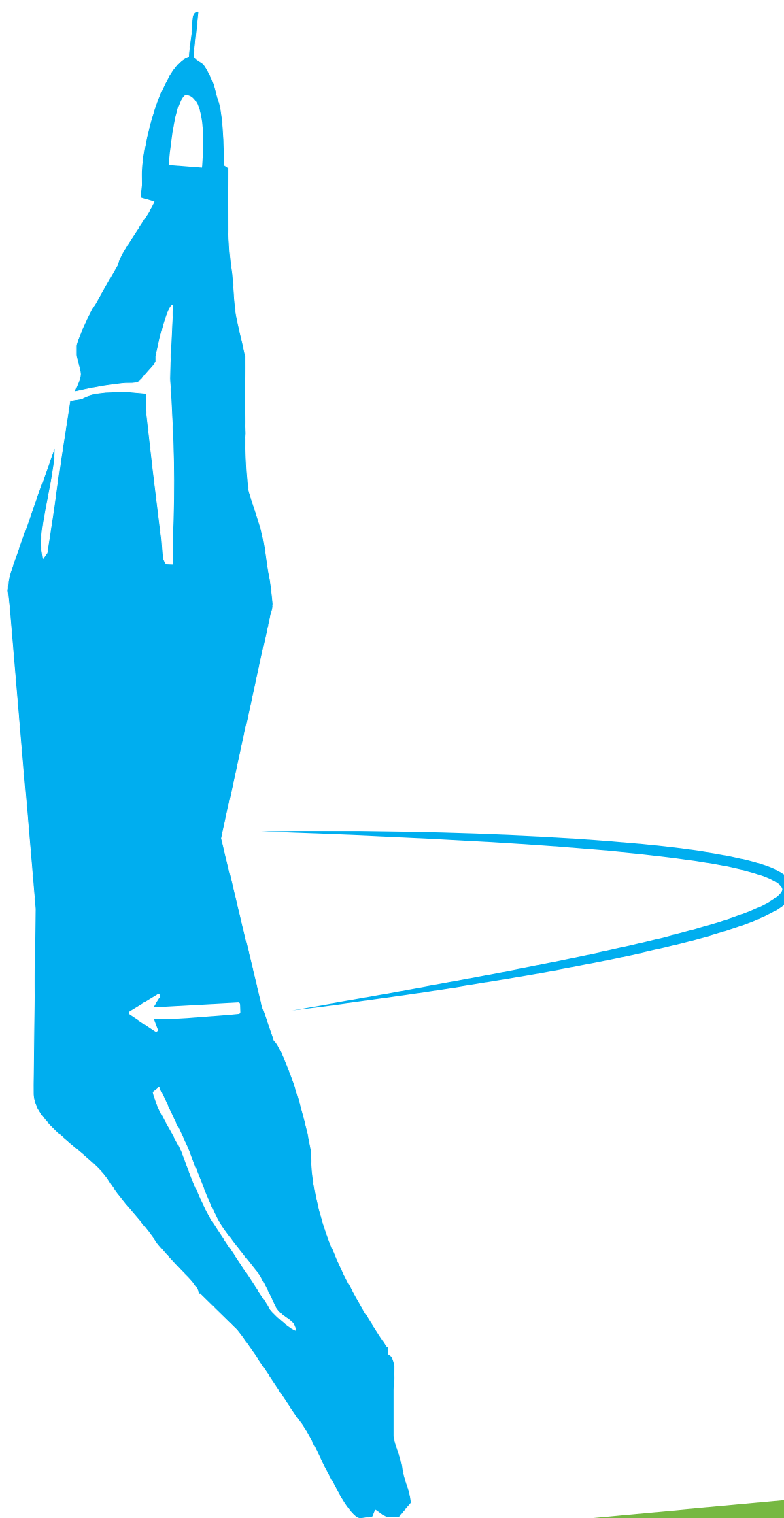
5X



10X

20

AFFERRARE GLI ANELLI, PIEDI UNITI,
CIRCONDUZIONE DEL BUSTO
5 VOLTE A DESTRA E 5 VOLTE A SINISTRA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

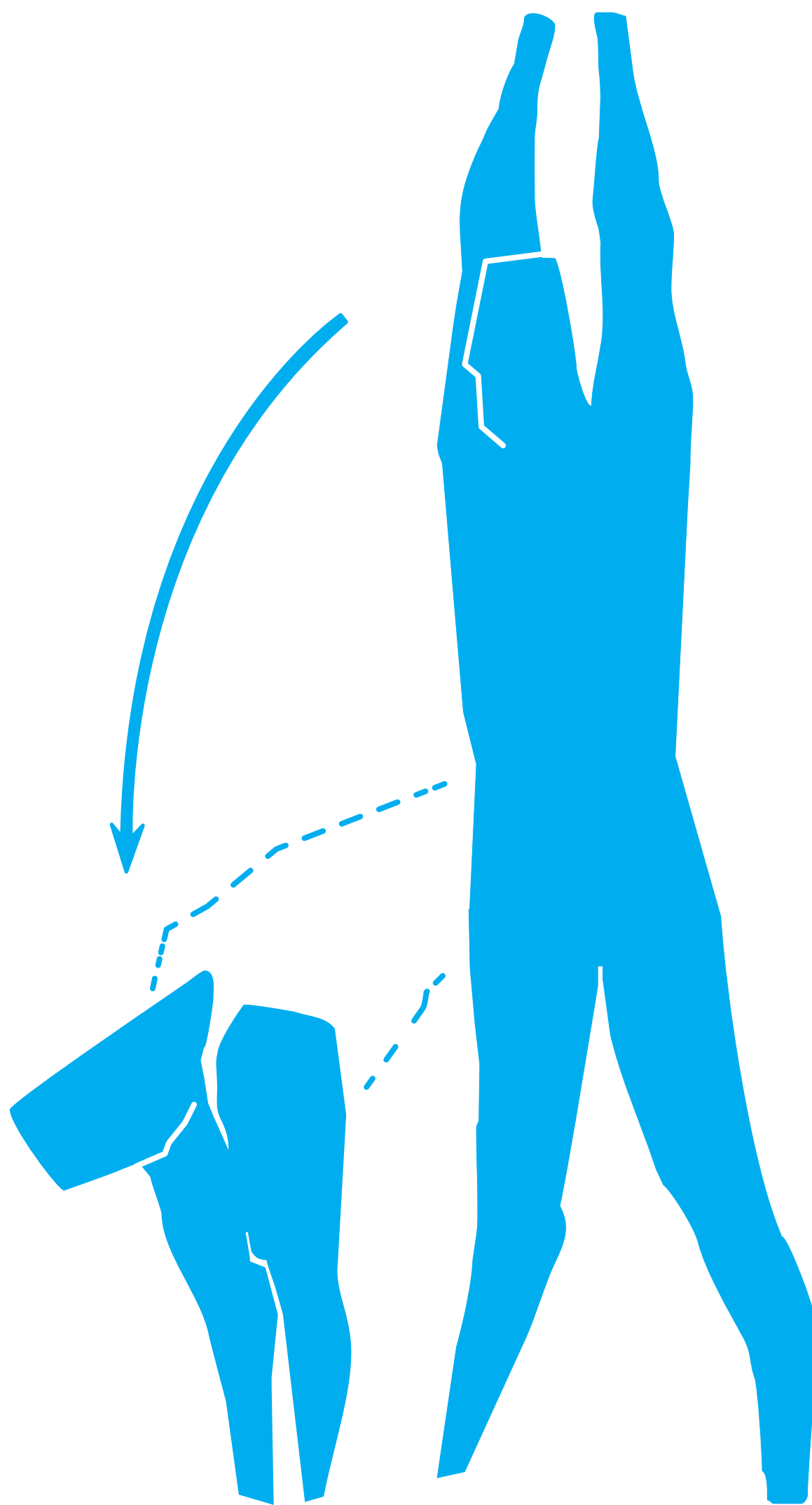
**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



21

CON LE GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE
CERCARE DI TOCCARE LE PUNTE DEI PIEDI
SENZA PIEGARE LE GINOCCHIA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

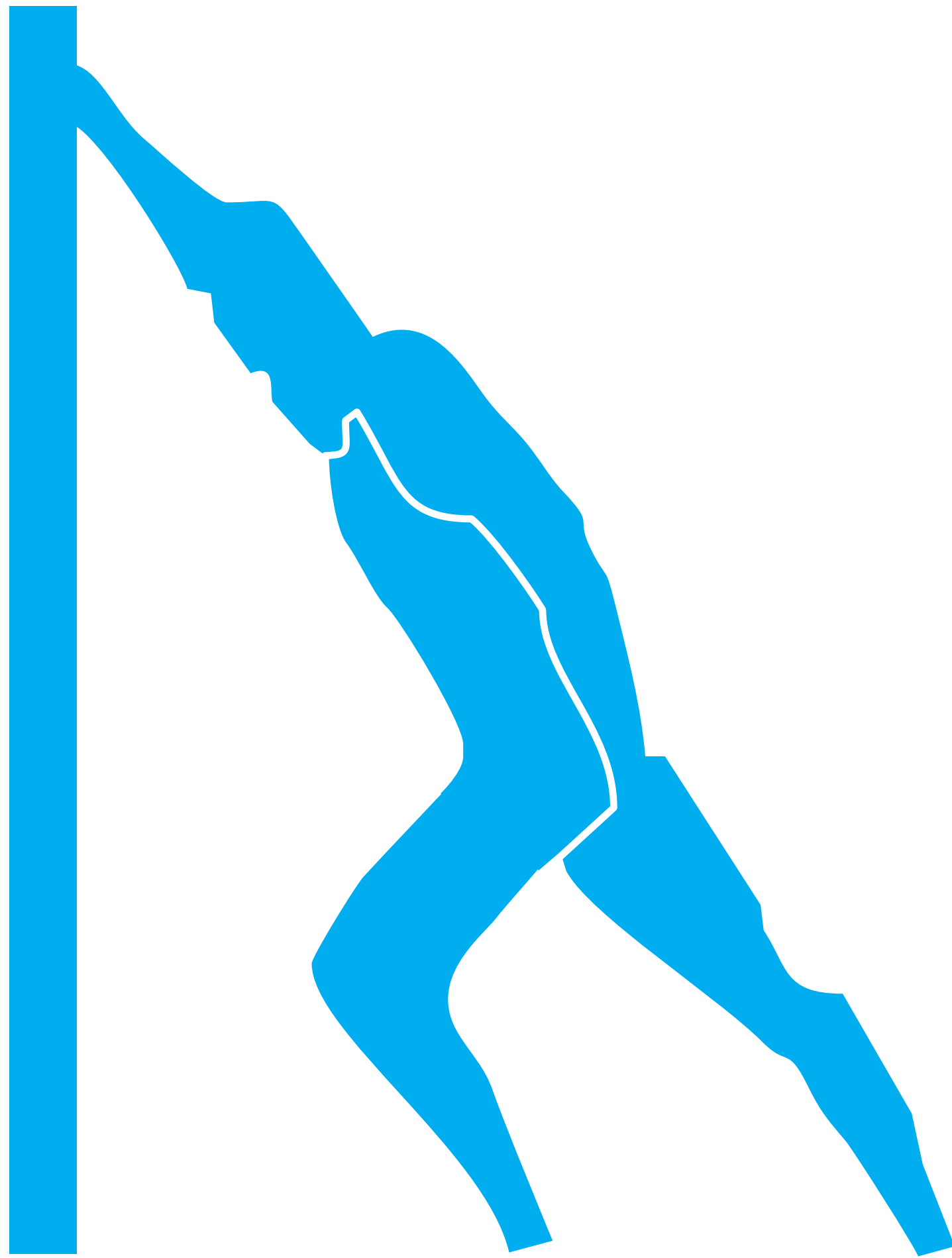
**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



22

CON TALLONI ADERENTI AL SUOLO E MANO DESTRA APPOGGIATA AL PALO. SPINGERE IL BACINO ED IL GINOCCHIO IN AVANTI, DISTENDENDO LA GAMBA OPPOSTA



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione
Comunità** s.r.l.

www.dimensionecomunita.it



3X



3X