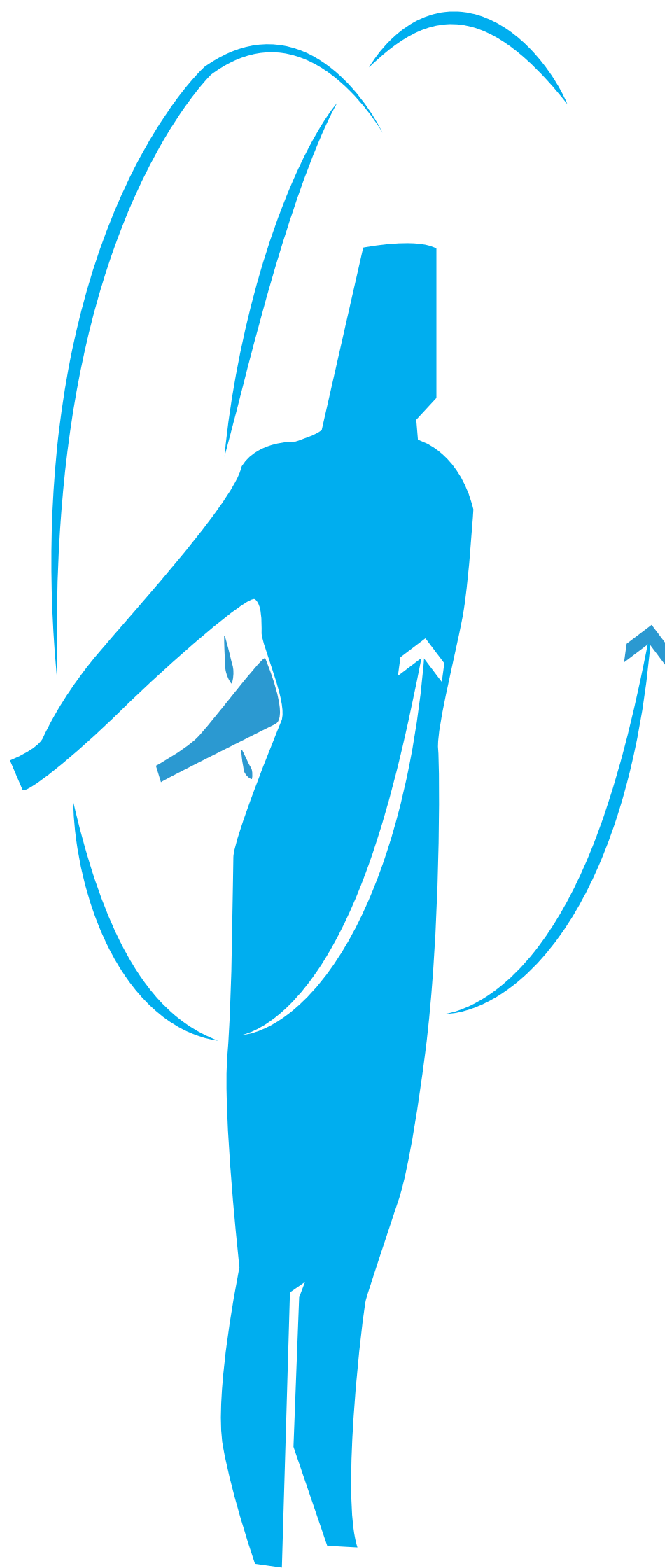


1

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



 **GRUPPO Dimensione
Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



Comune di ...



8X



10X

2

PERCORRERE GLI OSTACOLI



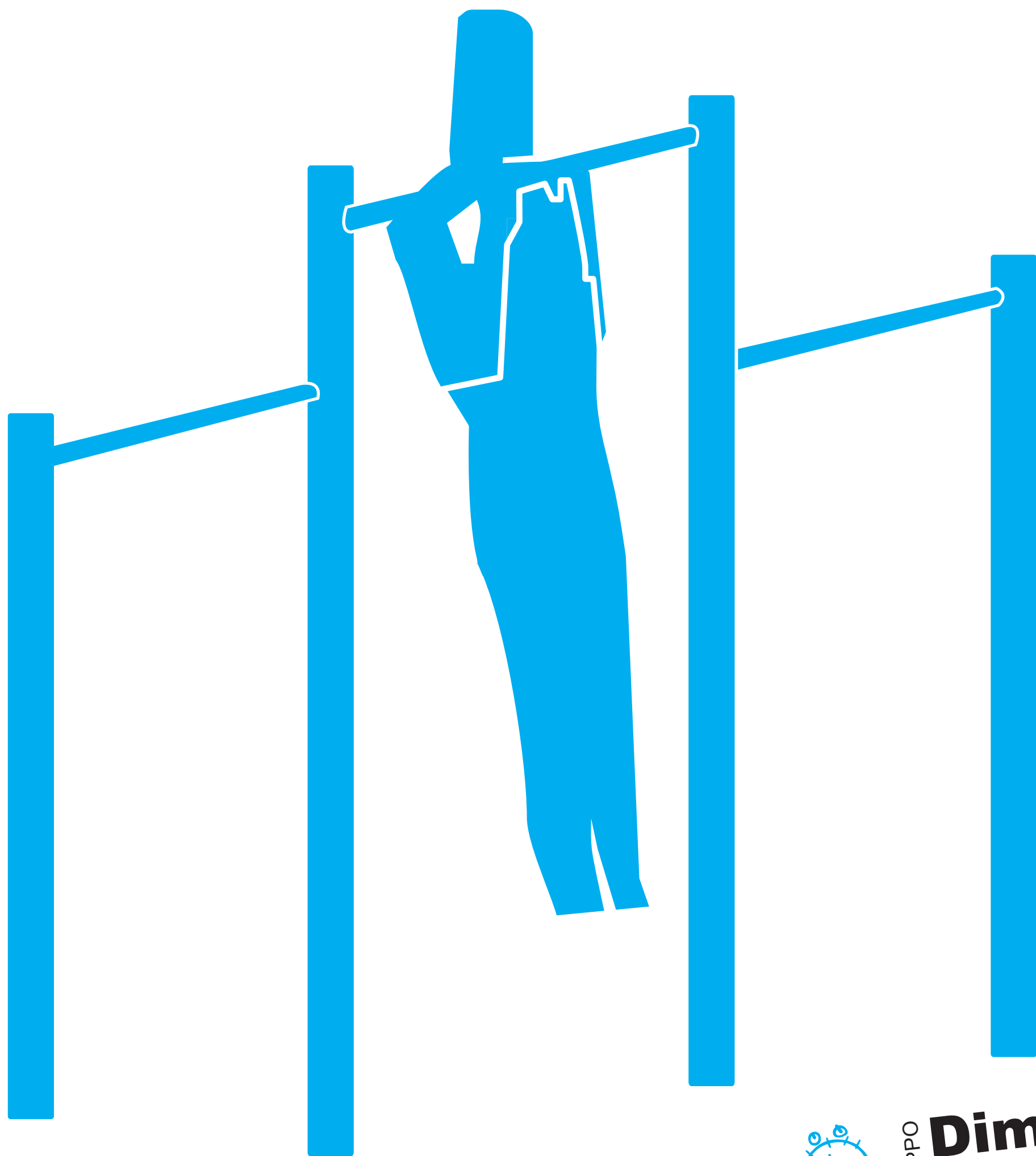
Comune di ...

 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



3

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



 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



Comune di ...



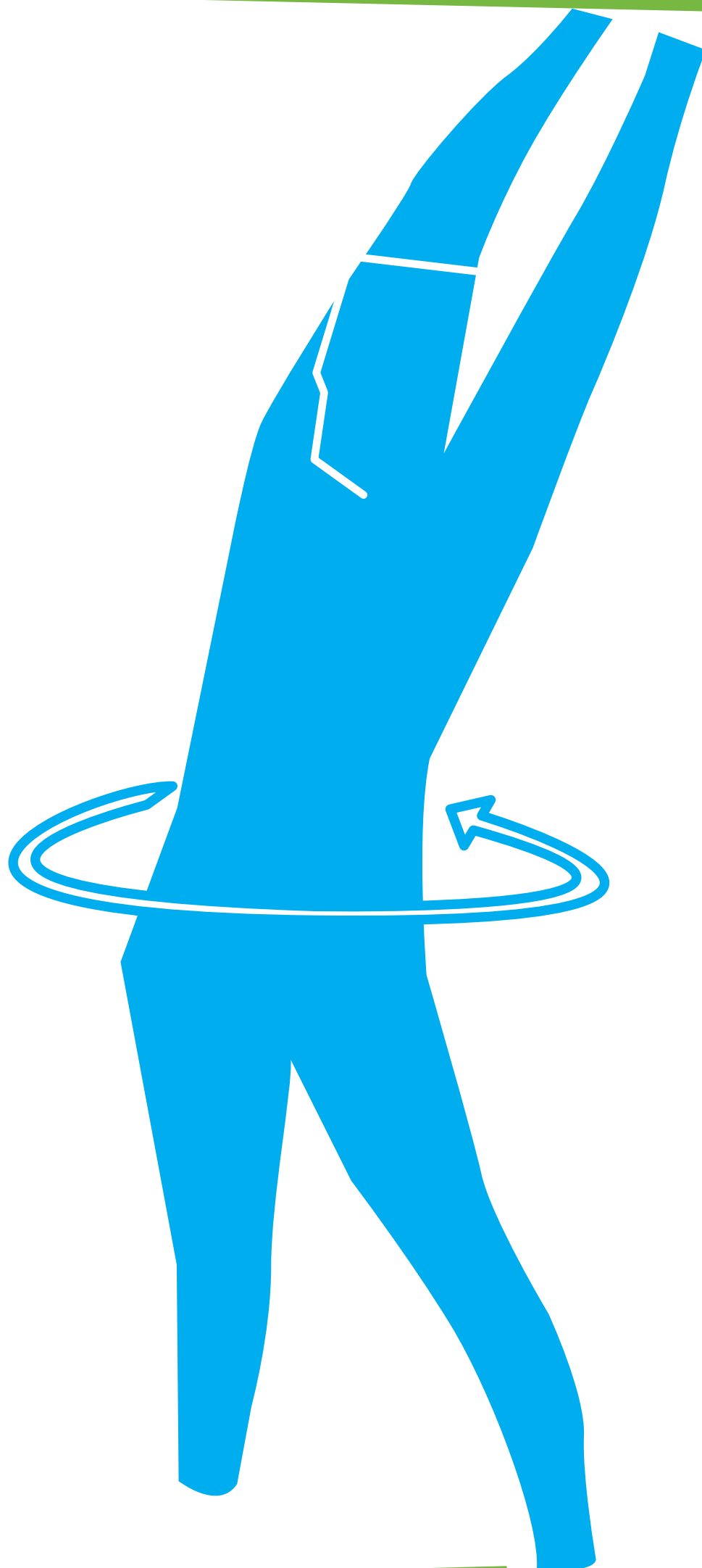
8X



10X

4

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



 GRUPPO **Dimensione
Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



Comune di ...



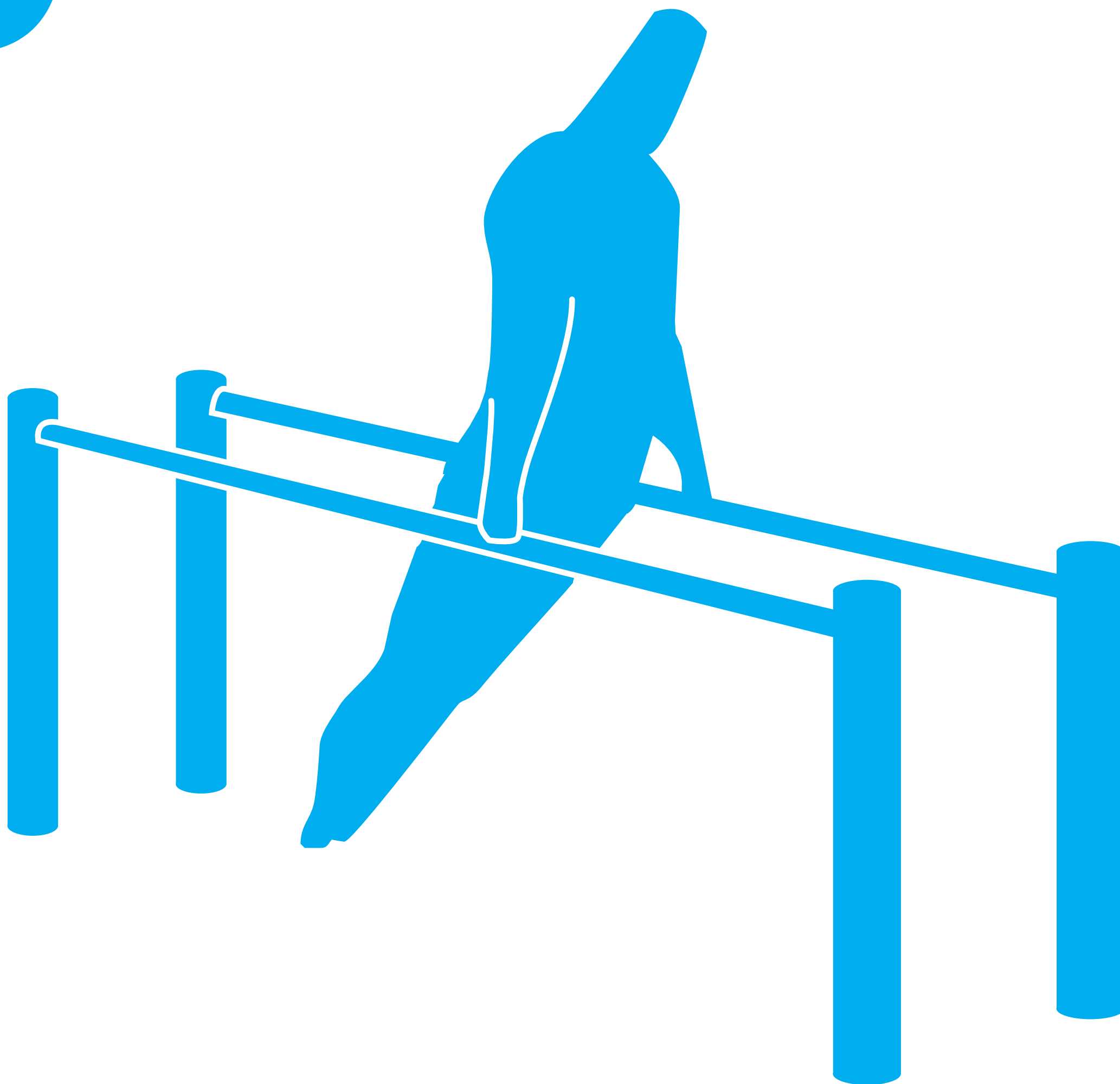
10X



10X

5

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



 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



Comune di ...



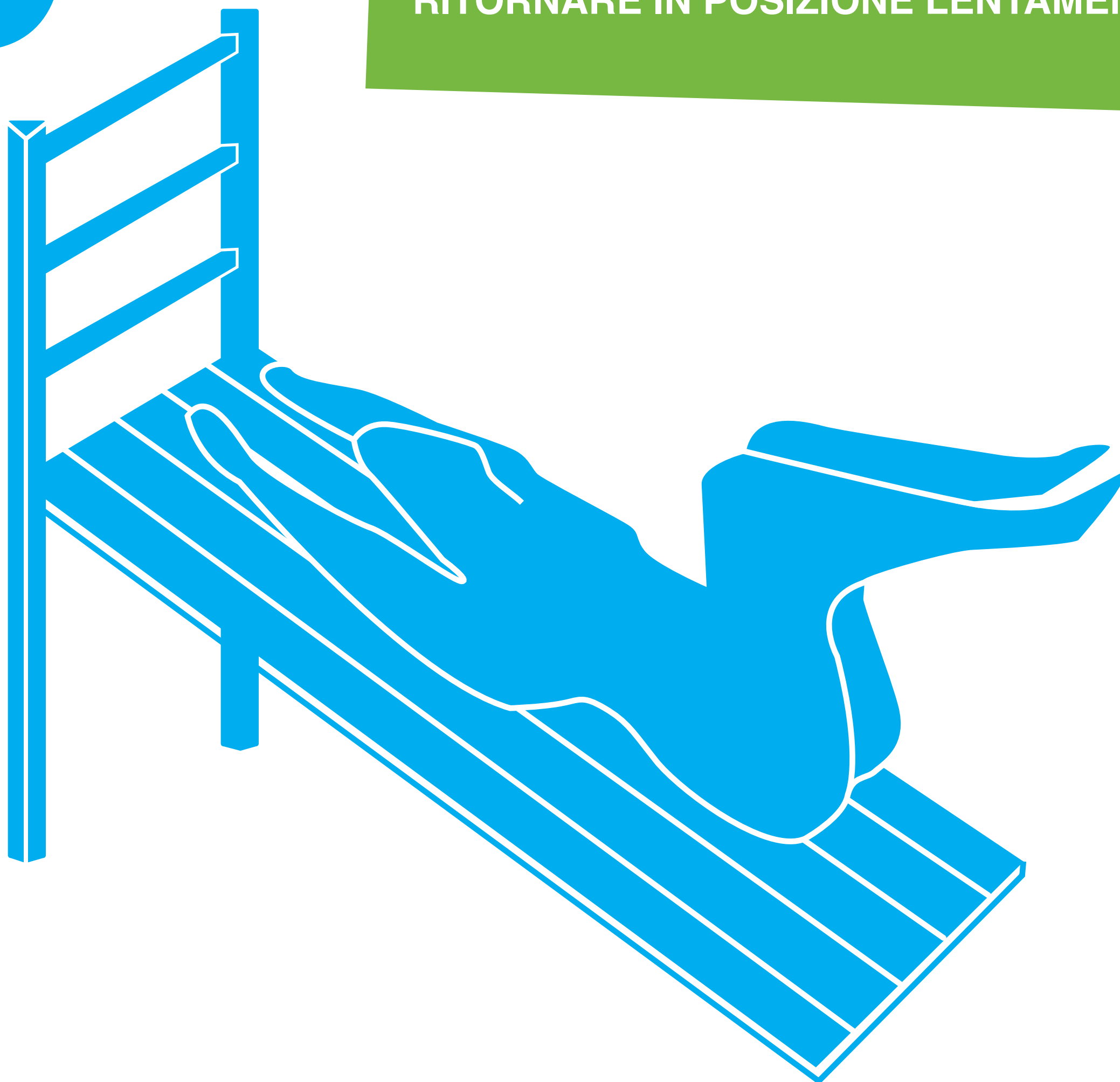
2X



4X

6

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



Comune di ...

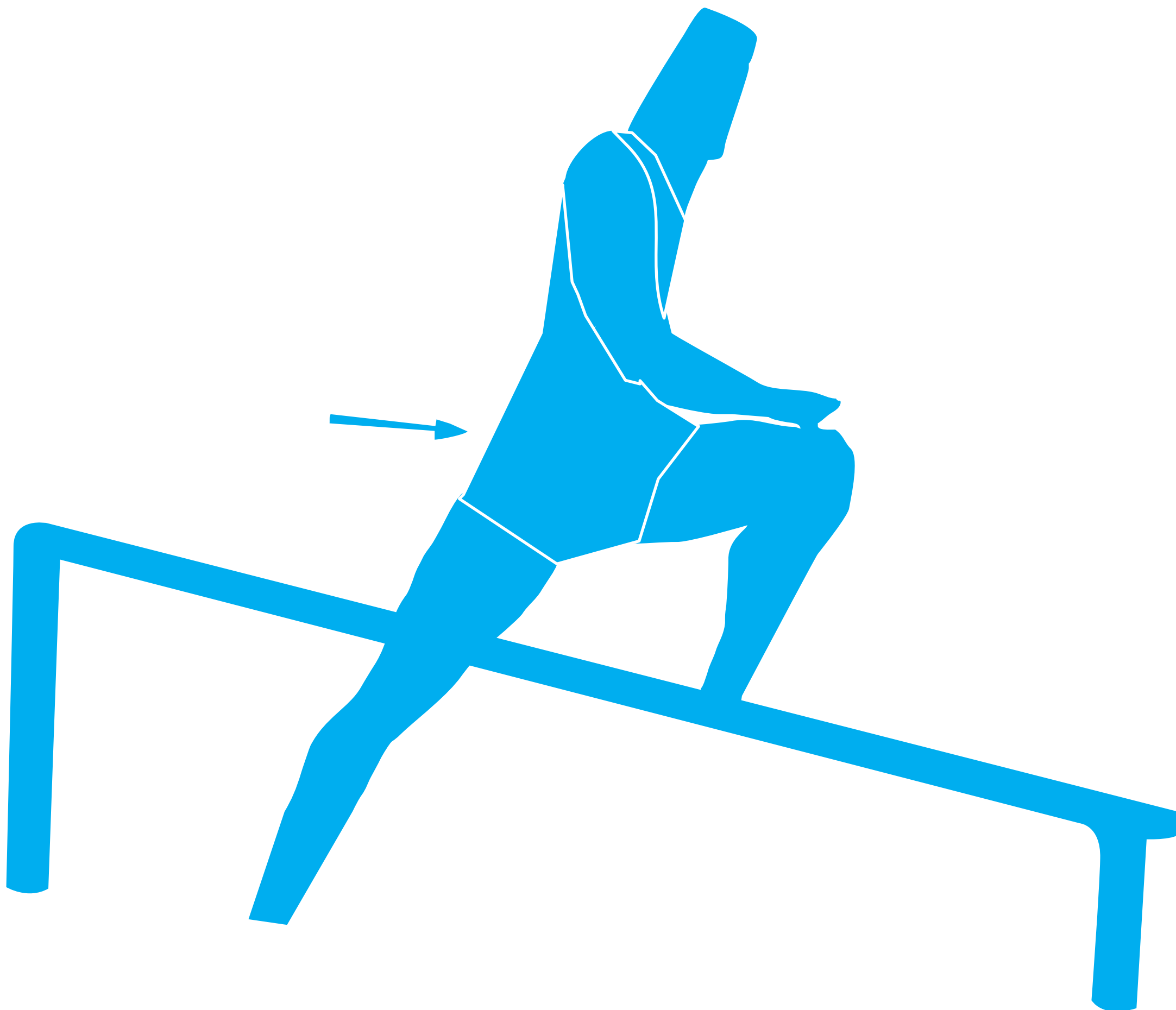
 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it


5X


10X

7

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



Comune di ...

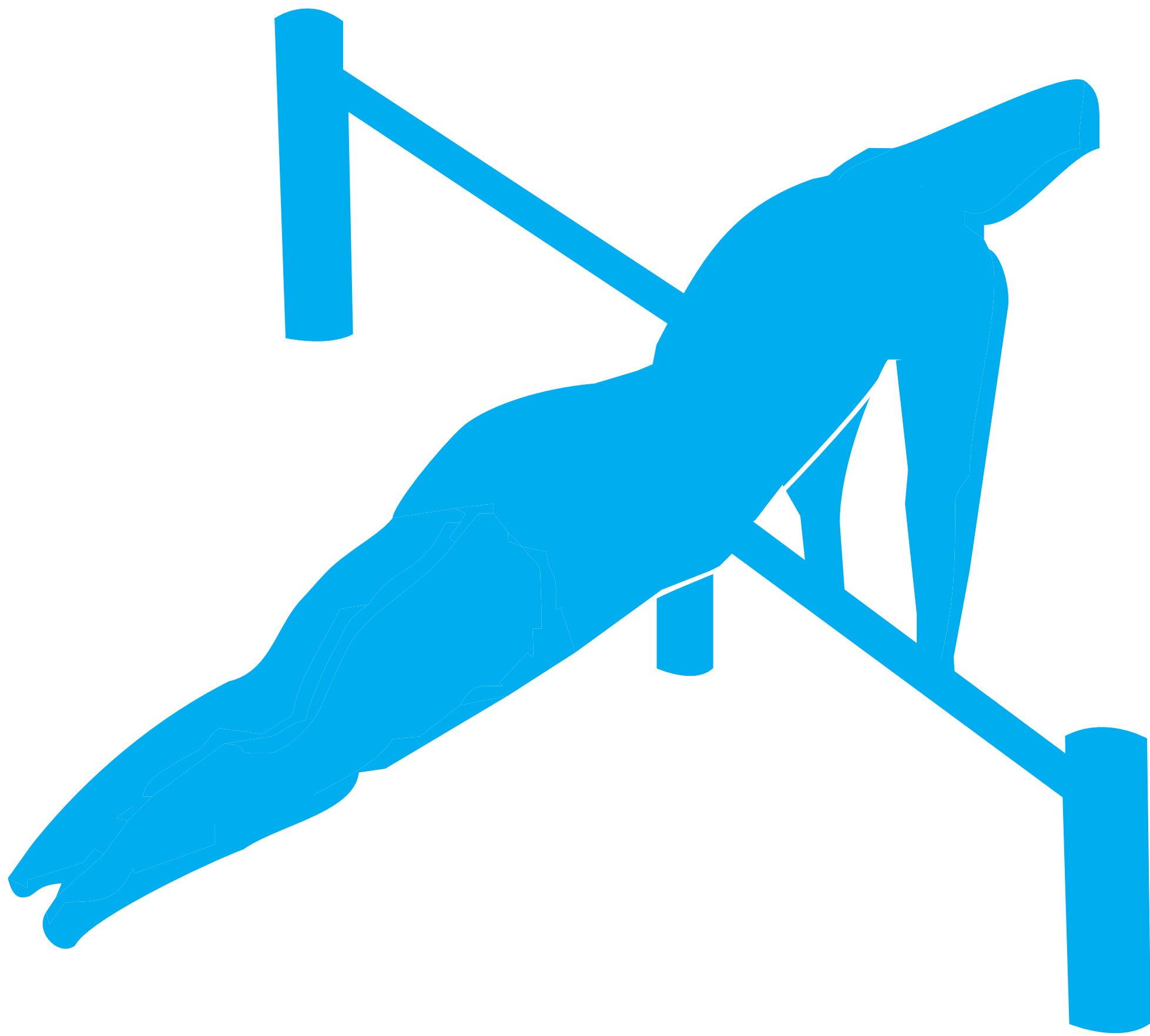
 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it


3X


5X

8

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



Comune di ...

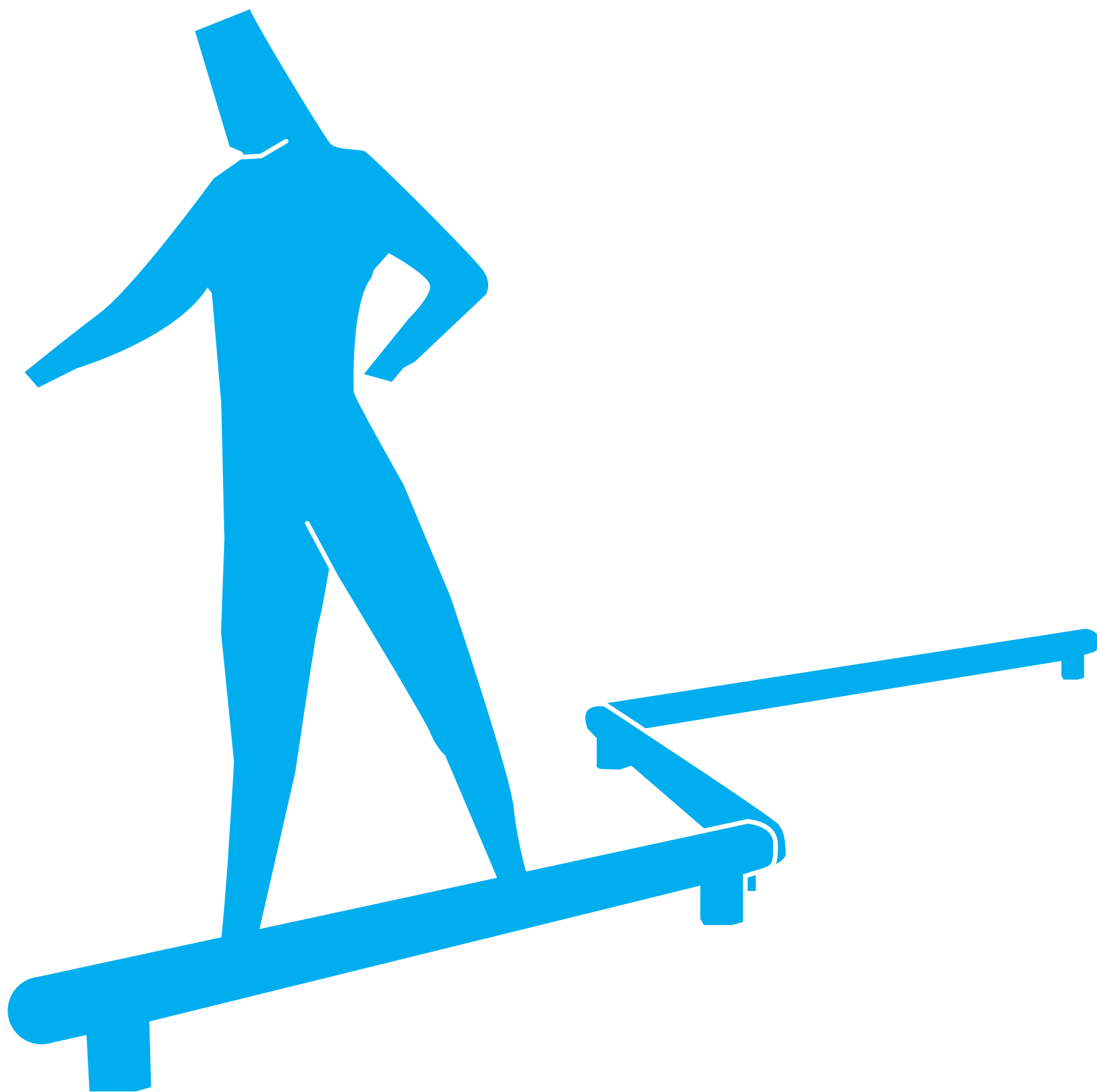
 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it


5X


7X

9

CAMMINARE SULLA BARRA DI EQUILIBRIO CON LE BRACCIA TESE



Comune di ...

 **GRUPPO Dimensione
Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



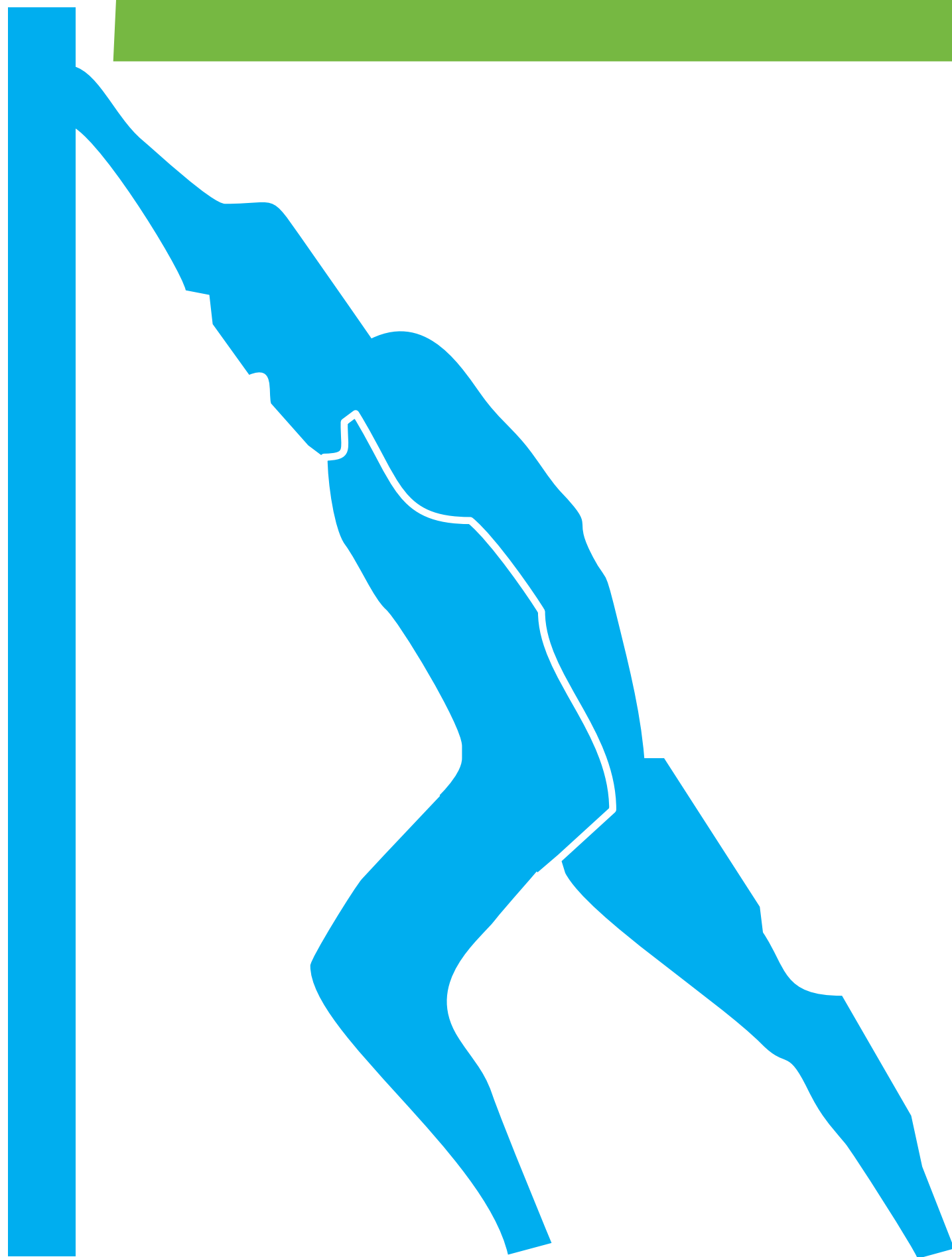
10

CON TALLONI ADERENTI AL SUOLO E MANO

DESTRA APPOGGIATA AL PALO.

SPINGERE IL BACINO ED IL GINOCCHIO IN AVANTI,

DISTENDENDO LA GAMBA OPPOSTA



 **GRUPPO Dimensione Comunità** s.r.l.
www.dimensionecomunita.it



Comune di ...



3X



3X