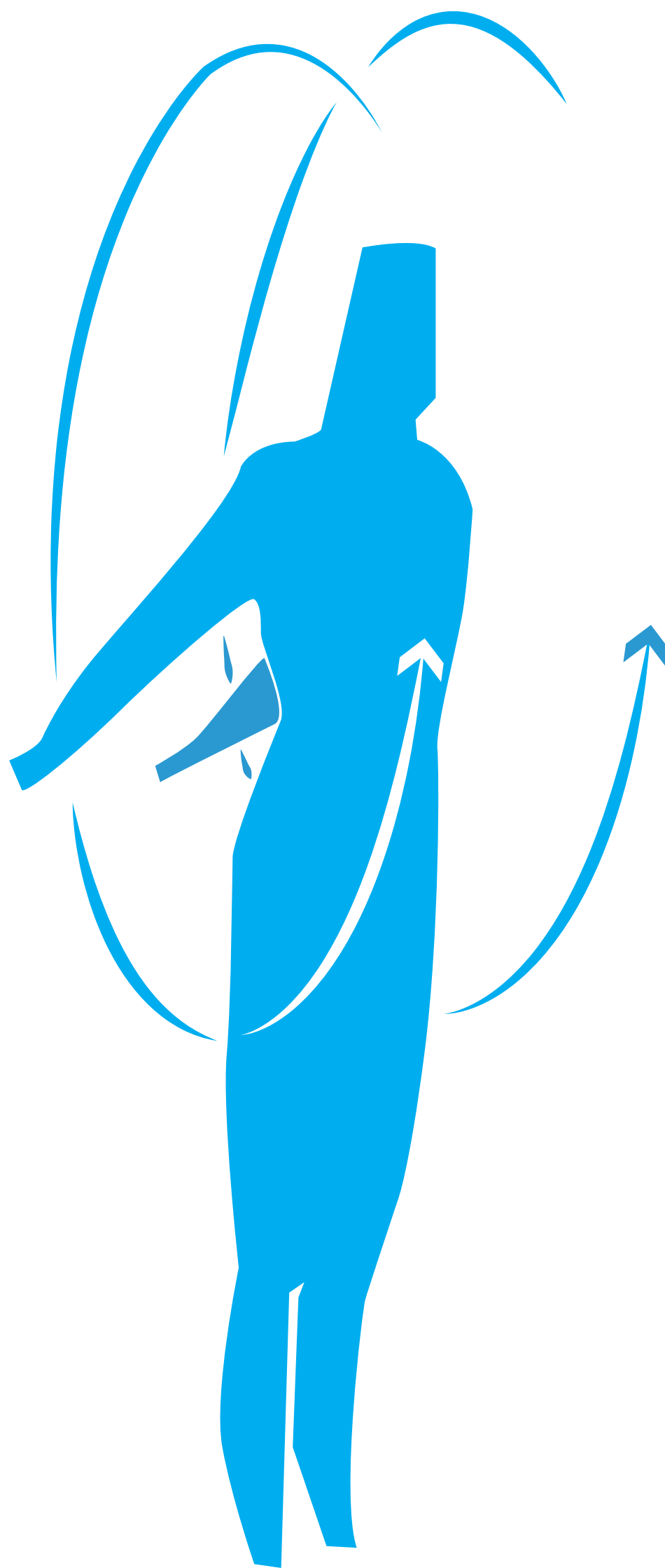


# 1

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](http://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](http://www.dimensionecomunita.it)



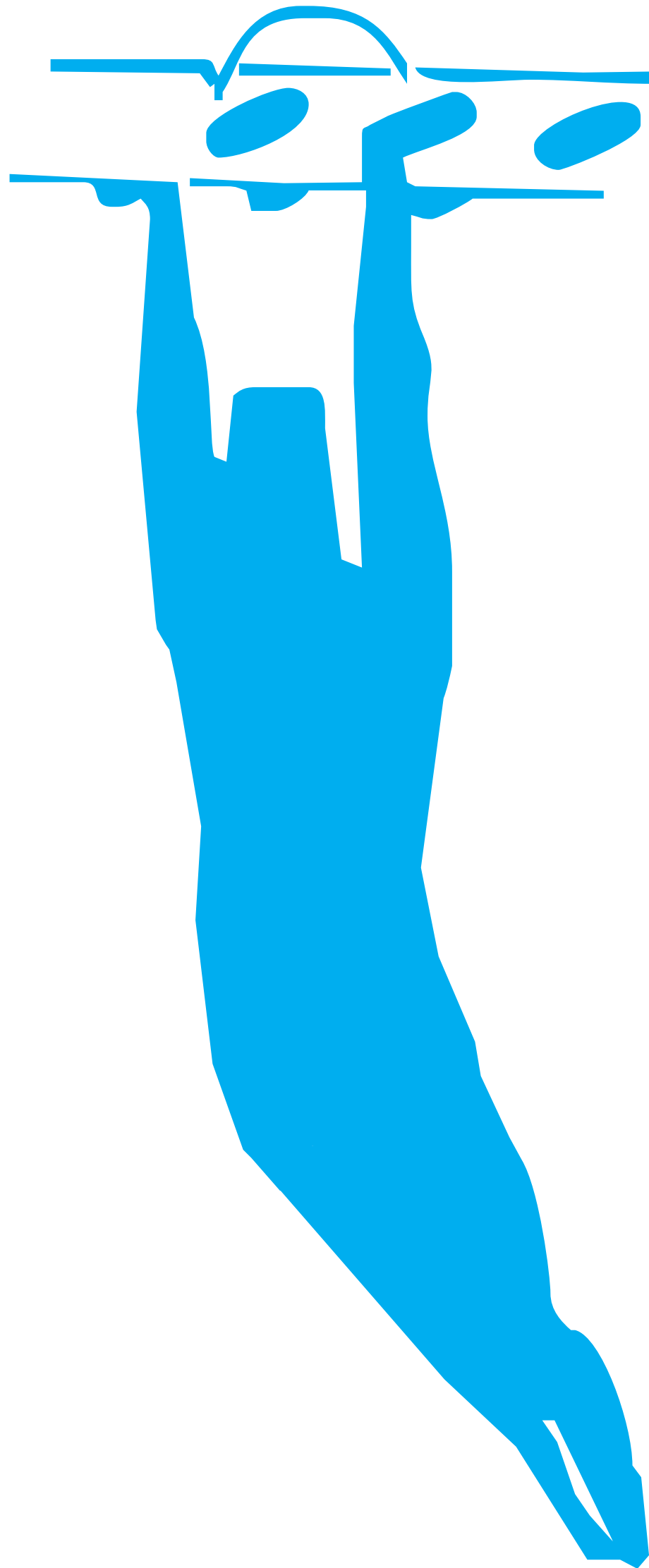
3X



3X

# 3

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



**Dimensione  
Comunità** s.r.l.

[www.dimensionecomunita.it](http://www.dimensionecomunita.it)



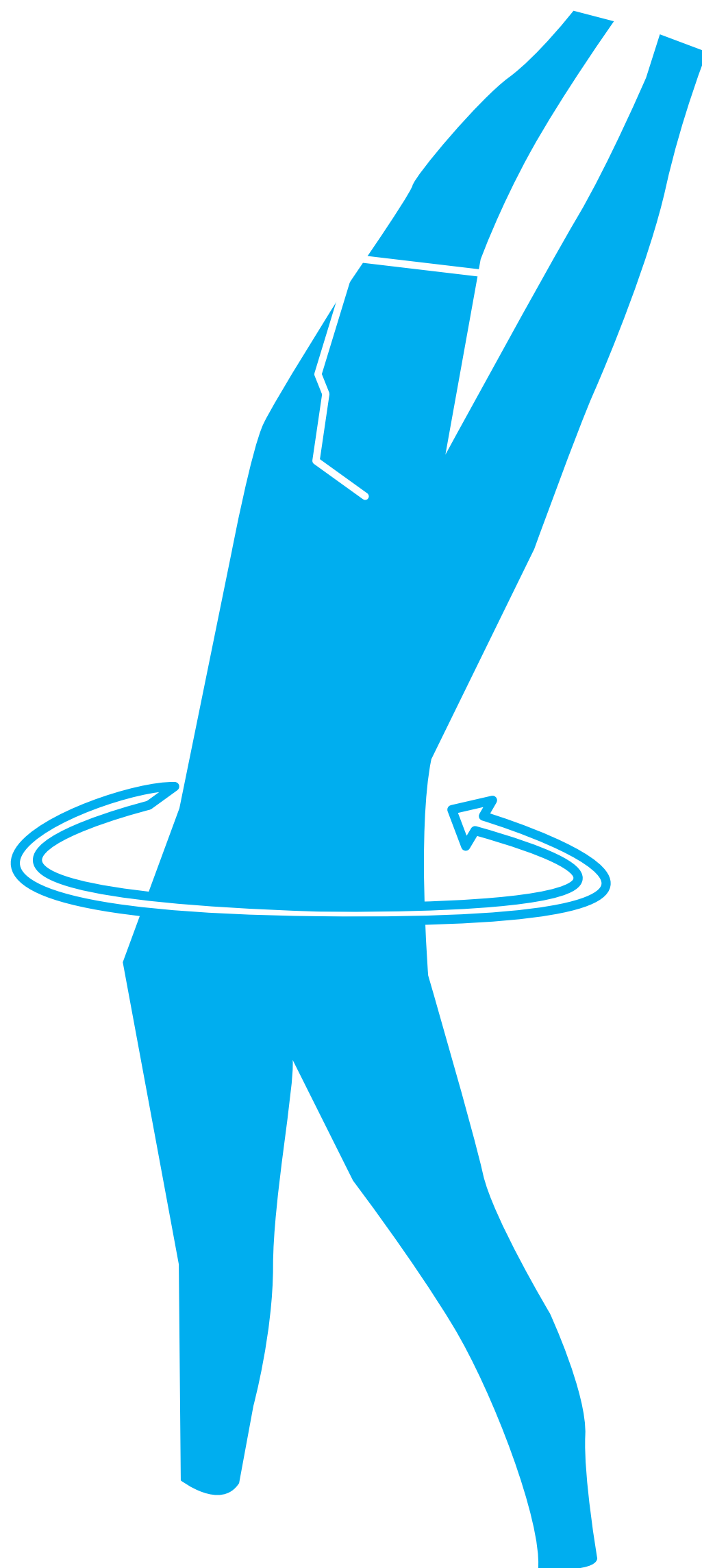
2X



4X

# 4

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](http://www.dimensionecomunita.it)



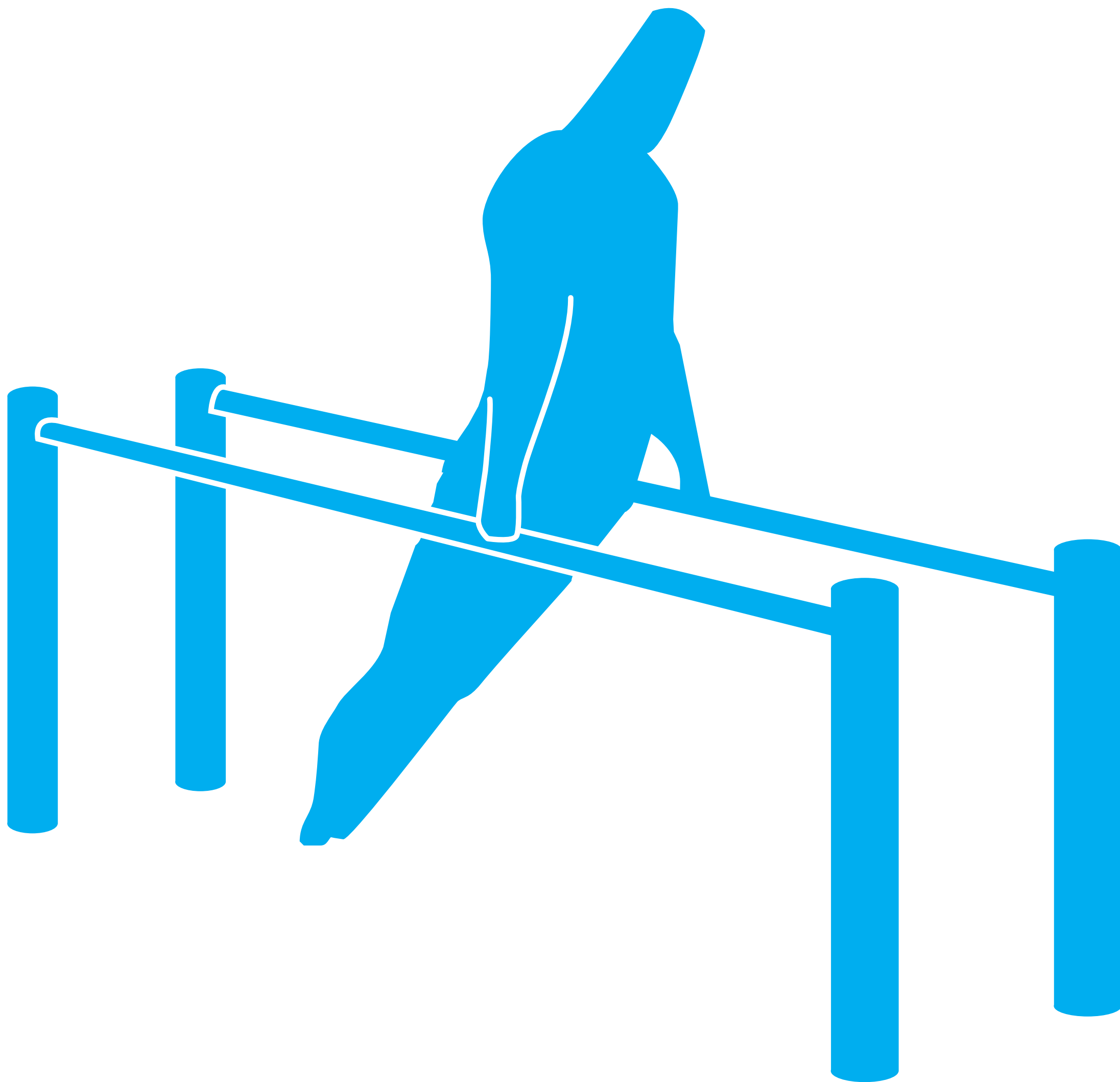
10X



10X

# 5

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](http://www.dimensionecomunita.it)



2X



4X

# 6

## SALTARE SUGLI OSTACOLI A GAMBE ALTERNATE



L'uso delle attrezzature è a proprio rischio e pericolo



GRUPPO

**Dimensione  
Comunità** s.r.l.

[www.dimensionecomunita.it](http://www.dimensionecomunita.it)



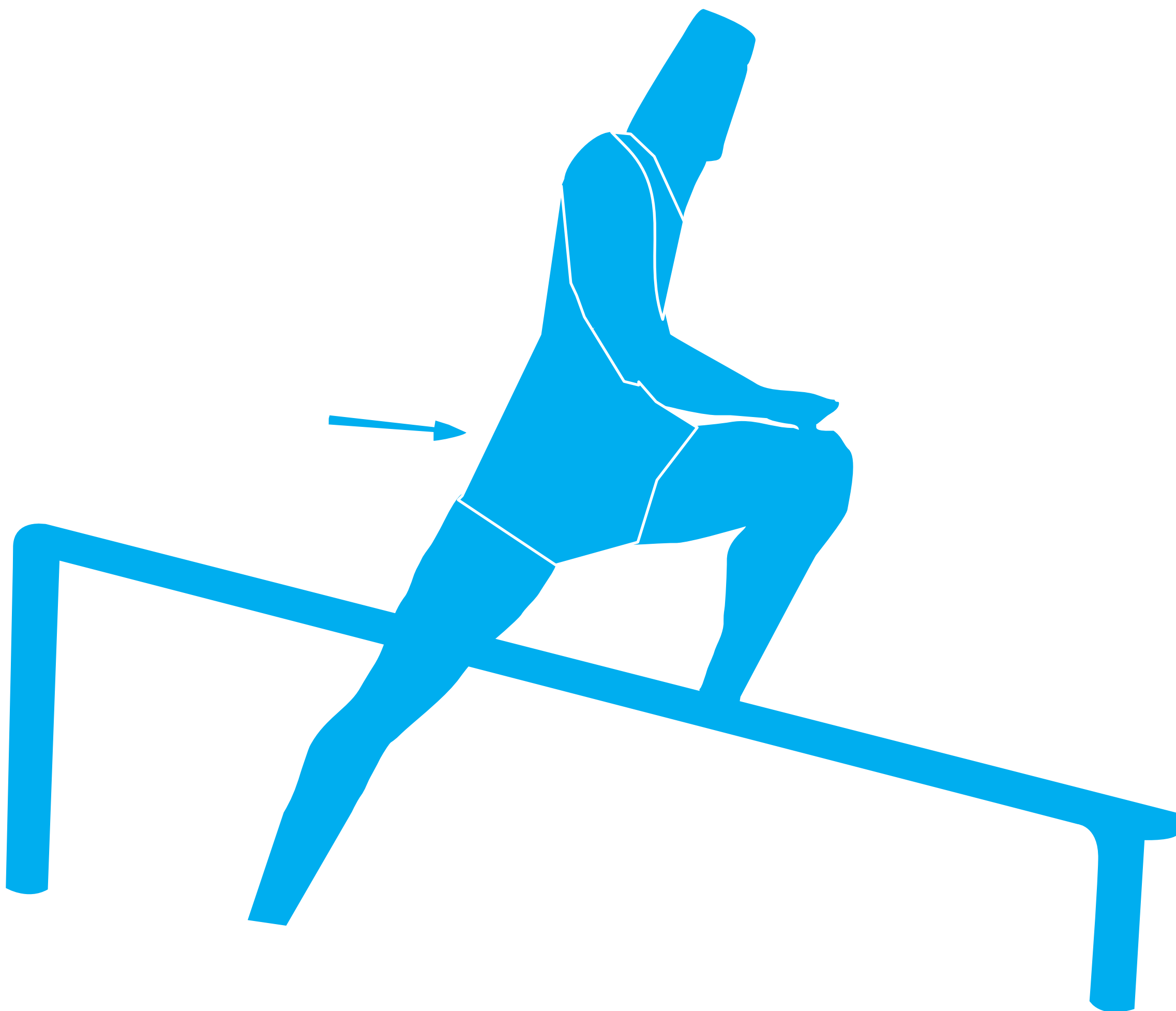
8X



10X

# 7

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](http://www.dimensionecomunita.it)



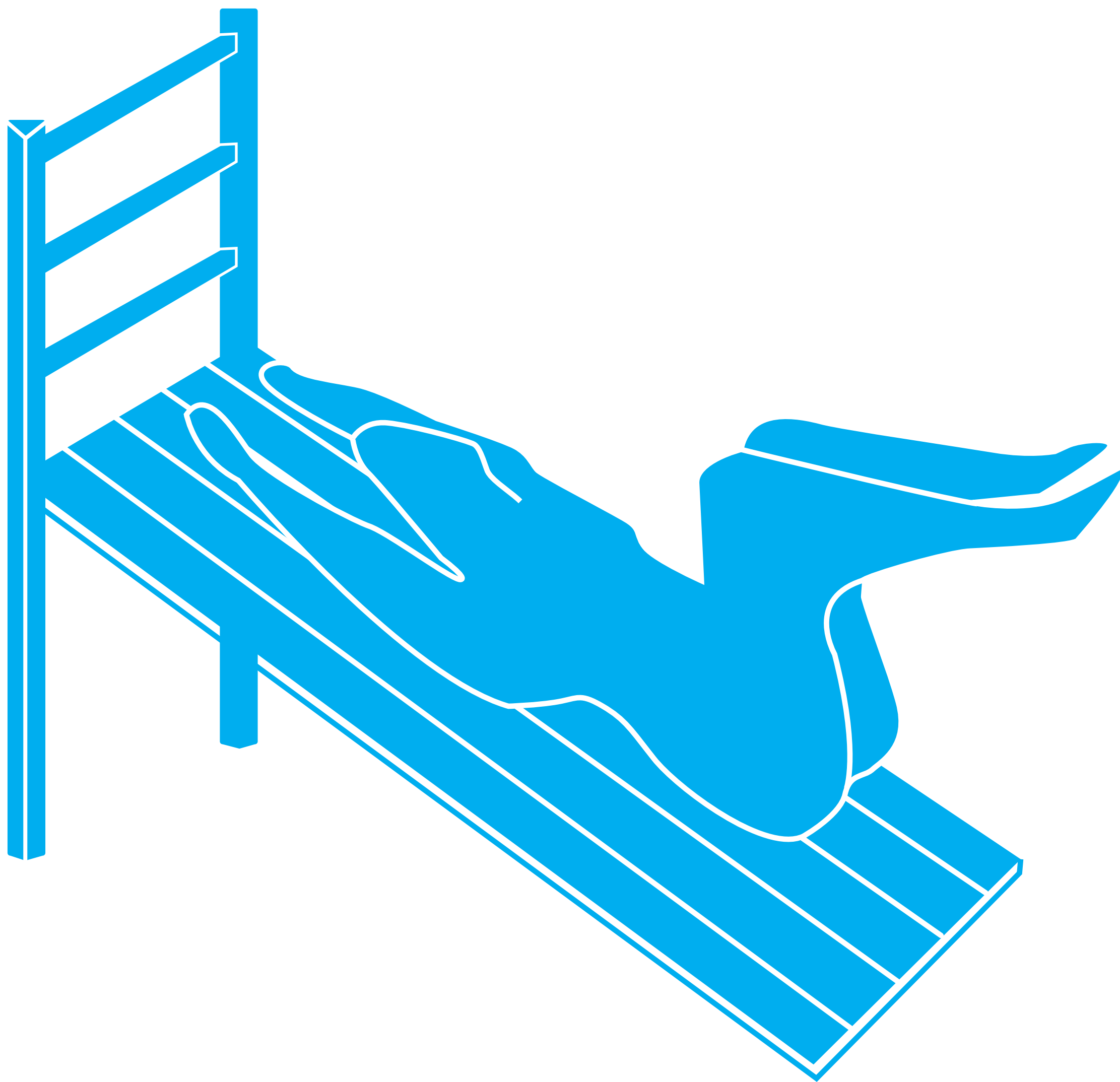
3X



5X

# 8

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](http://www.dimensionecomunita.it)



5X

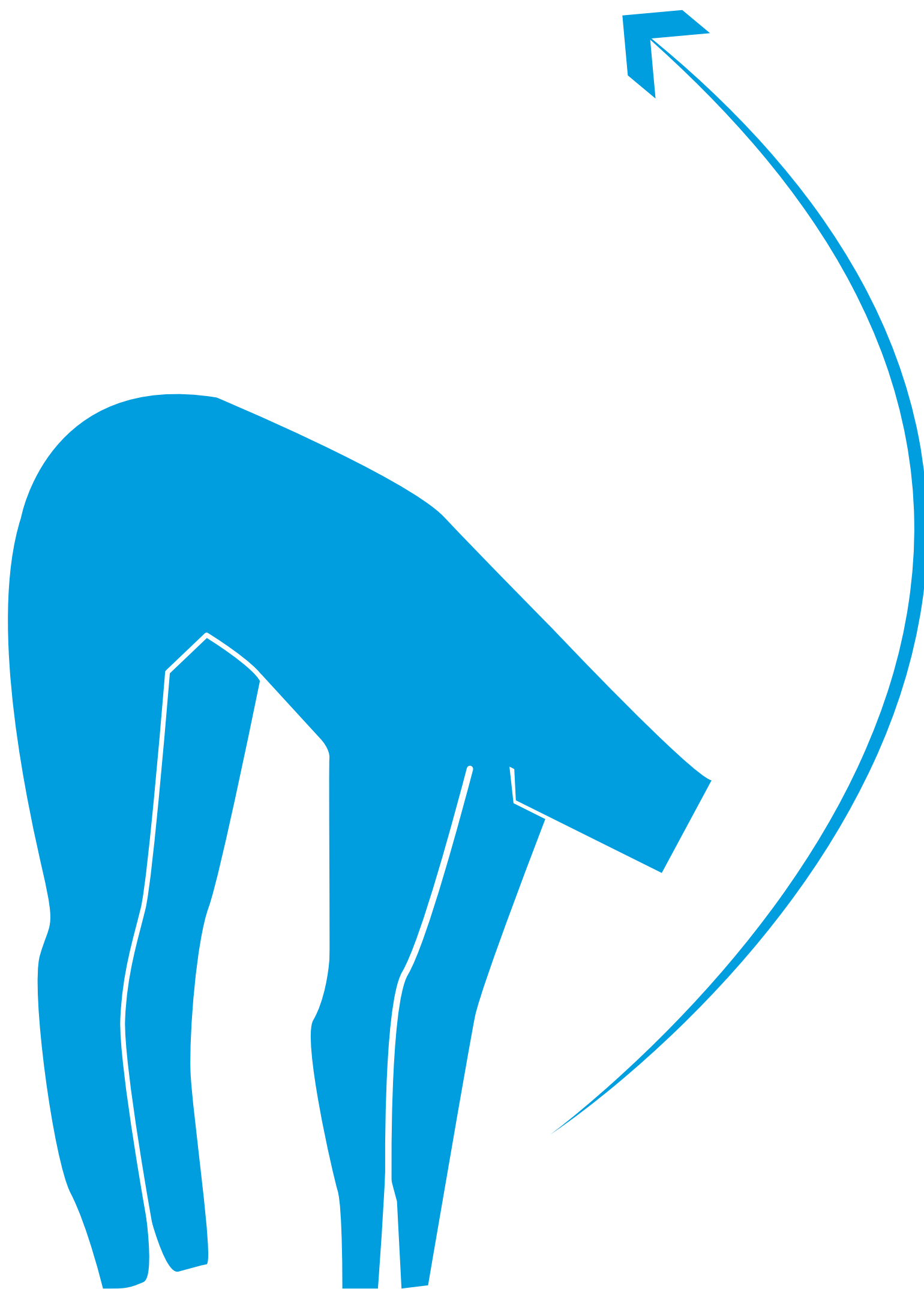


10X



# 9

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](http://www.dimensionecomunita.it)



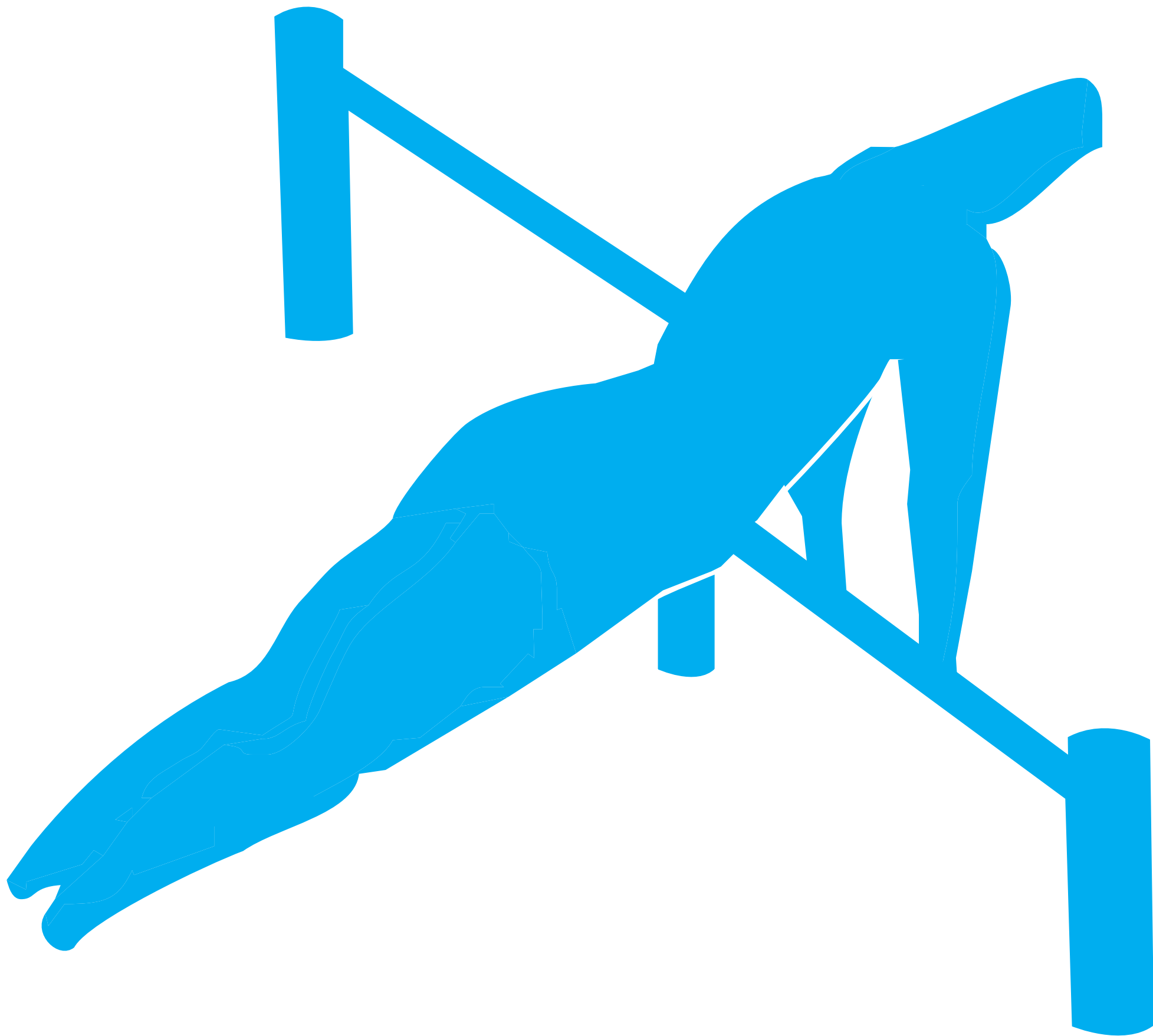
4X



6X

# 10

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](http://www.dimensionecomunita.it)



5X



7X

# 11

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](http://www.dimensionecomunita.it)



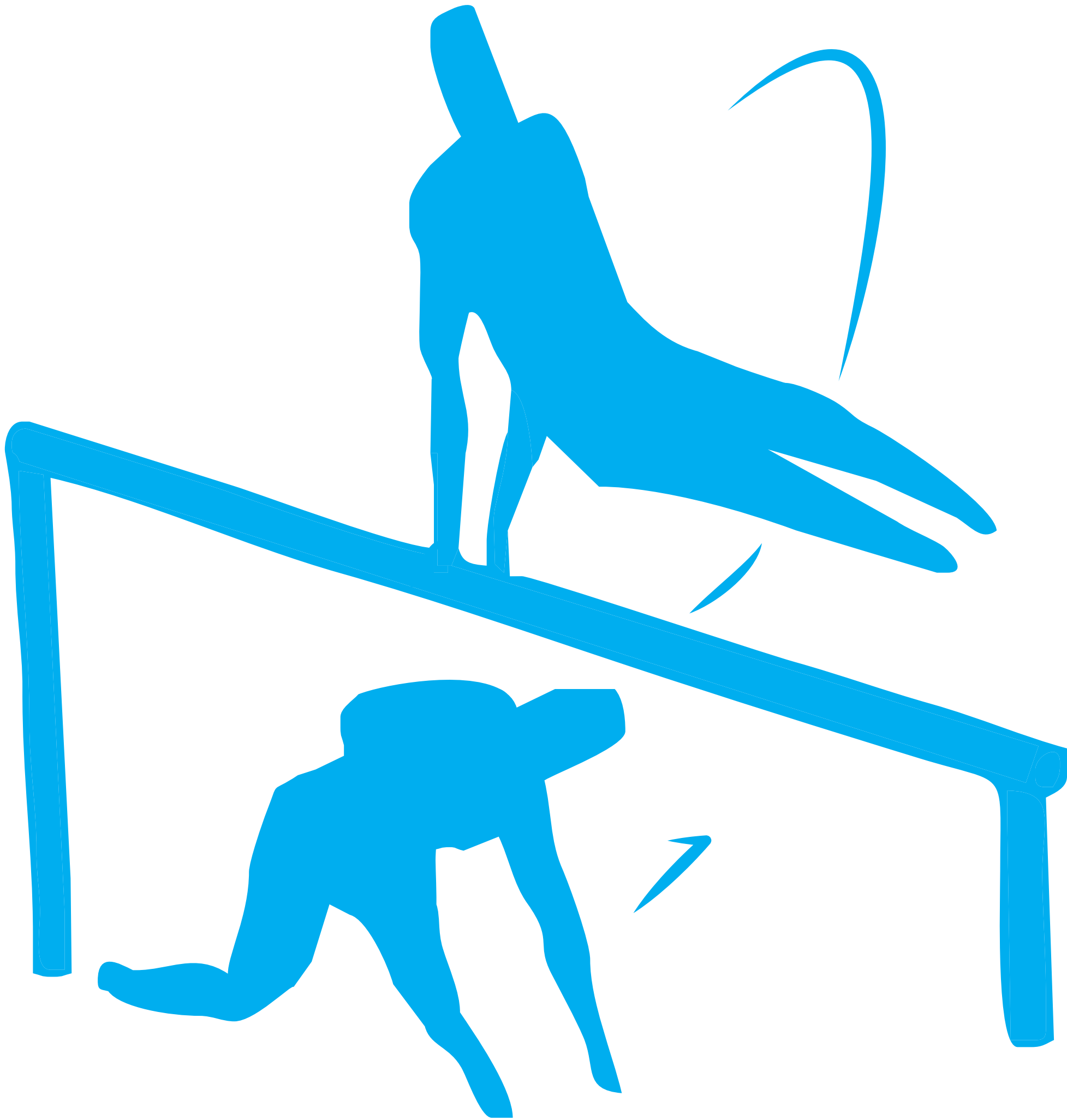
5X



10X

# 12

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](http://www.dimensionecomunita.it)



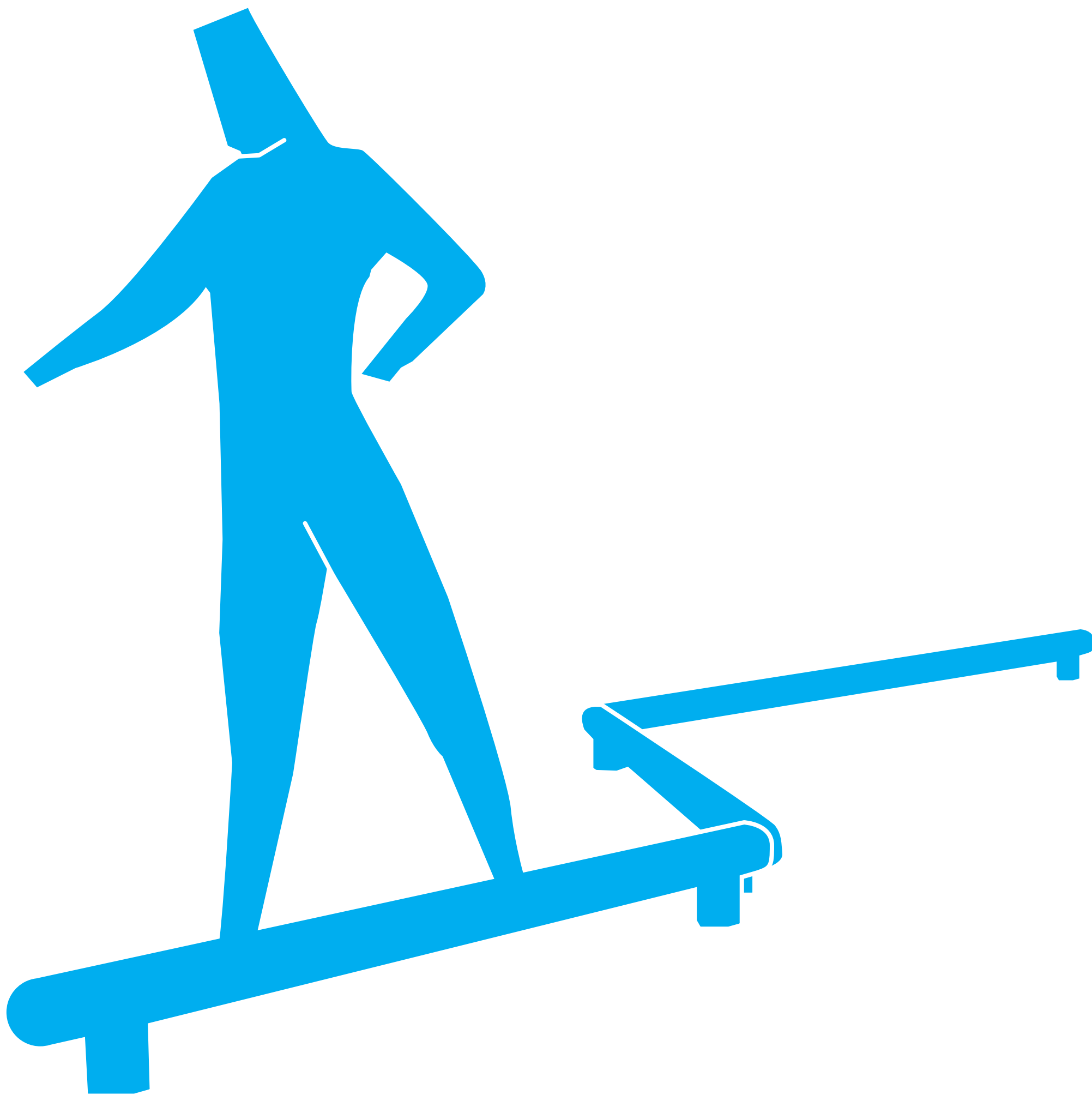
3X



5X

# 13

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](http://www.dimensionecomunita.it)



2X



3X

# 14

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



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

[www.dimensionecomunita.it](http://www.dimensionecomunita.it)



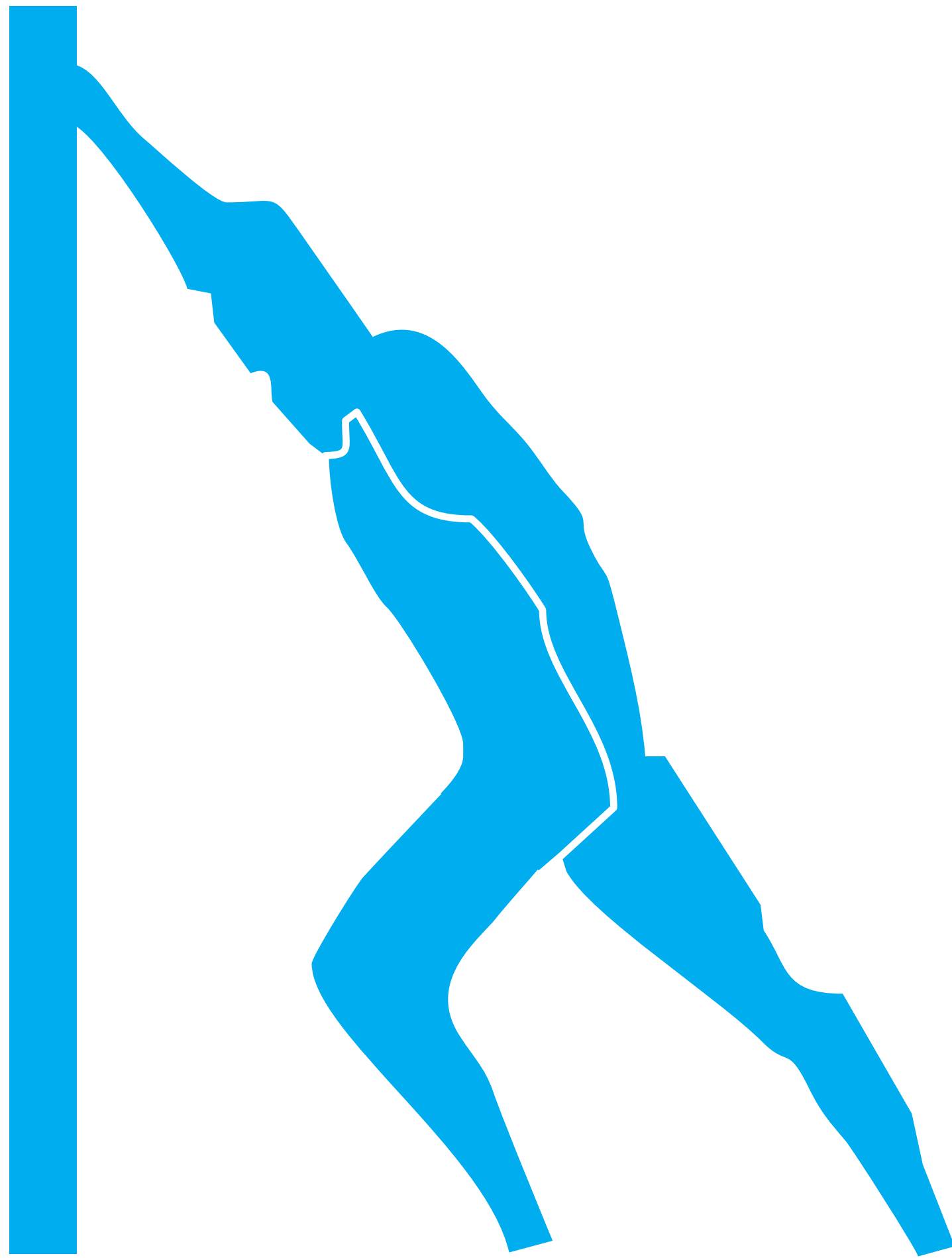
5X



10X

# 15

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](http://www.dimensionecomunita.it)



3X



3X