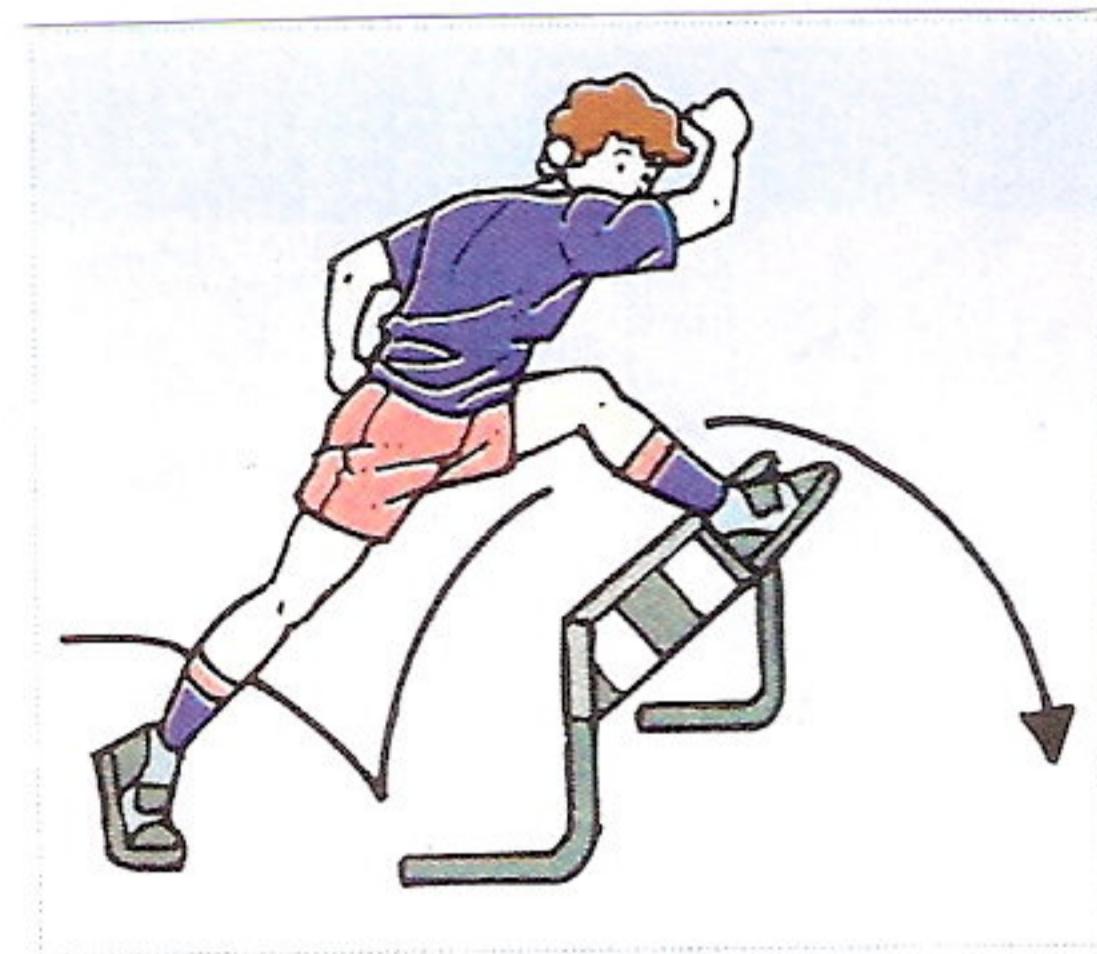


# PERCORSO PER ESORDIENTI B/C

**1) PARTENZA ( IN PIEDI O SEDUTI gambe incrociate )  
SUPERARE 5 OSTACOLINI POSTI A DISTANZA DI 1M – 1,50M  
UNO DALL'ALTRO- Ostacoli alti da 20 a 30cm.**



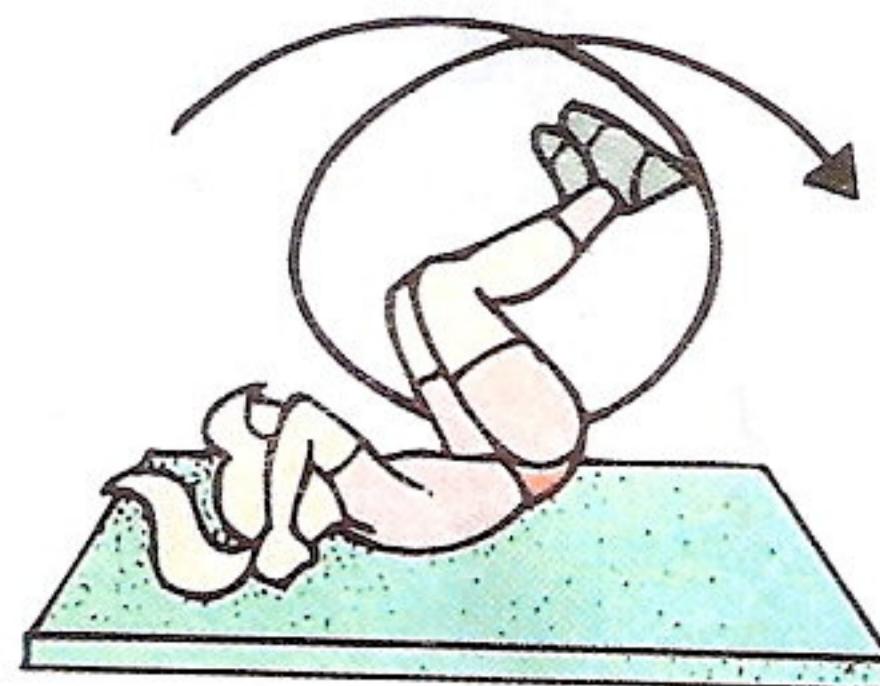
corri al di là

**2) PREDISPORRE DUE BASI DISTANTI 5 METRI E METTERE  
DENTRO LE BASI 3 PESI (per base) DA 1KG ( tre di colore  
rosso e tre di colore bianco)  
PORTARE I PESI DELLA BASE A NELLA BASE B E QUELLI DELLA  
BASE B NELLA BASE A  
(uno alla volta)**



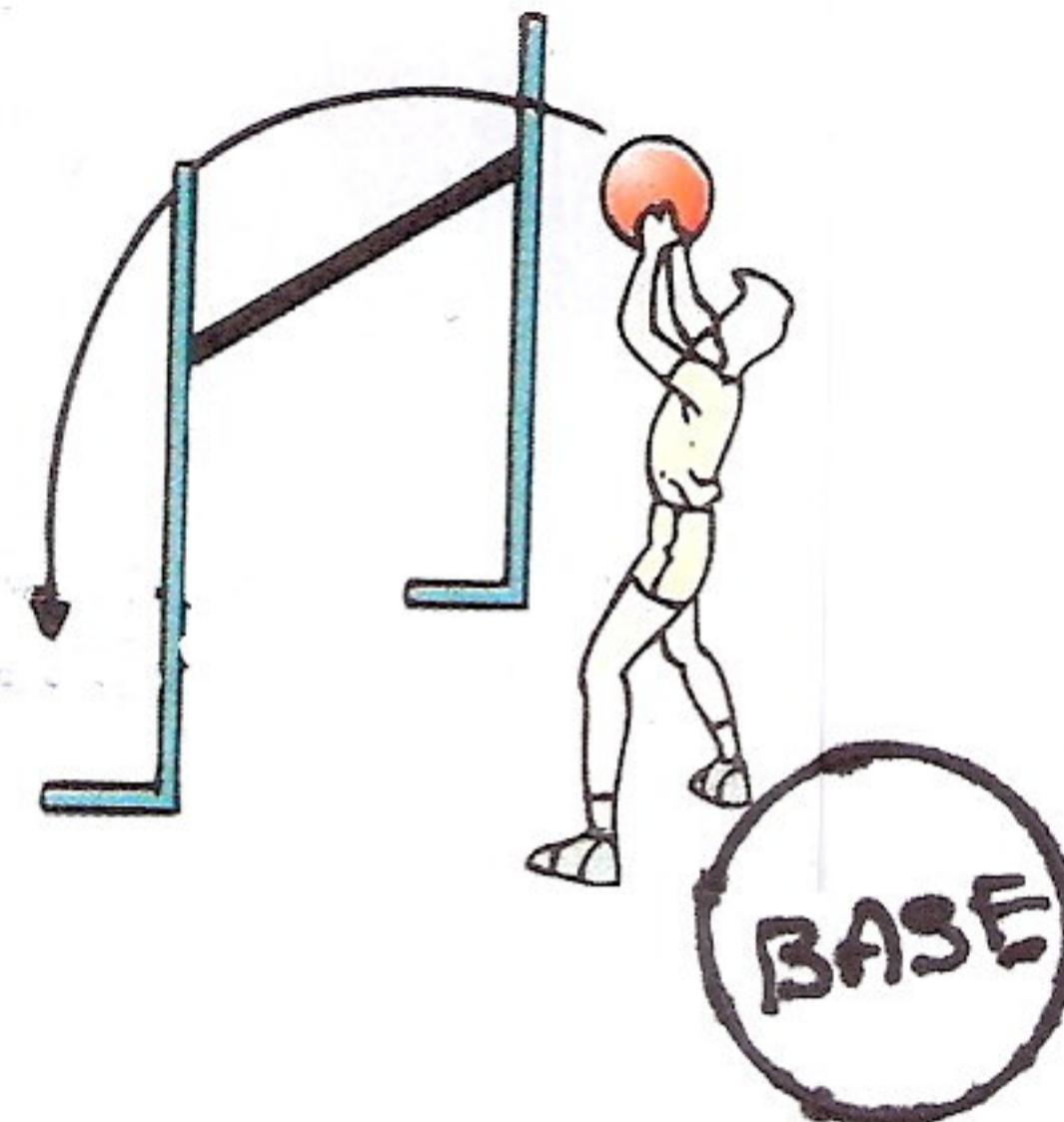
**3) PREDISPORRE TAPPETTINO ED EFFETTUARE UNA  
CAPOVOLTA IN AVANTI SENZA USCIRE LATERALMENTE DAL  
TAPPETTINO**

Fai una capovolta avanti



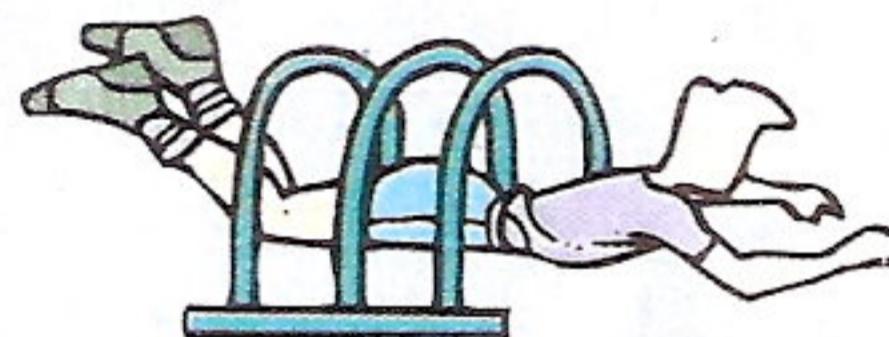
- 4) PRENDERE UNA PALLA (volley o minibasket) DA UNA BASE E LANCIARLA IN MODO LIBERO SOPRA UN'ASTICELLA O NASTRO, POSTO A m 1,50 DA TERRA.  
RECUPERARE VELOCEMENTE LA PALLA E RIPORTARLA DENTRO LA BASE.**

Lancia la palla nel cerchio

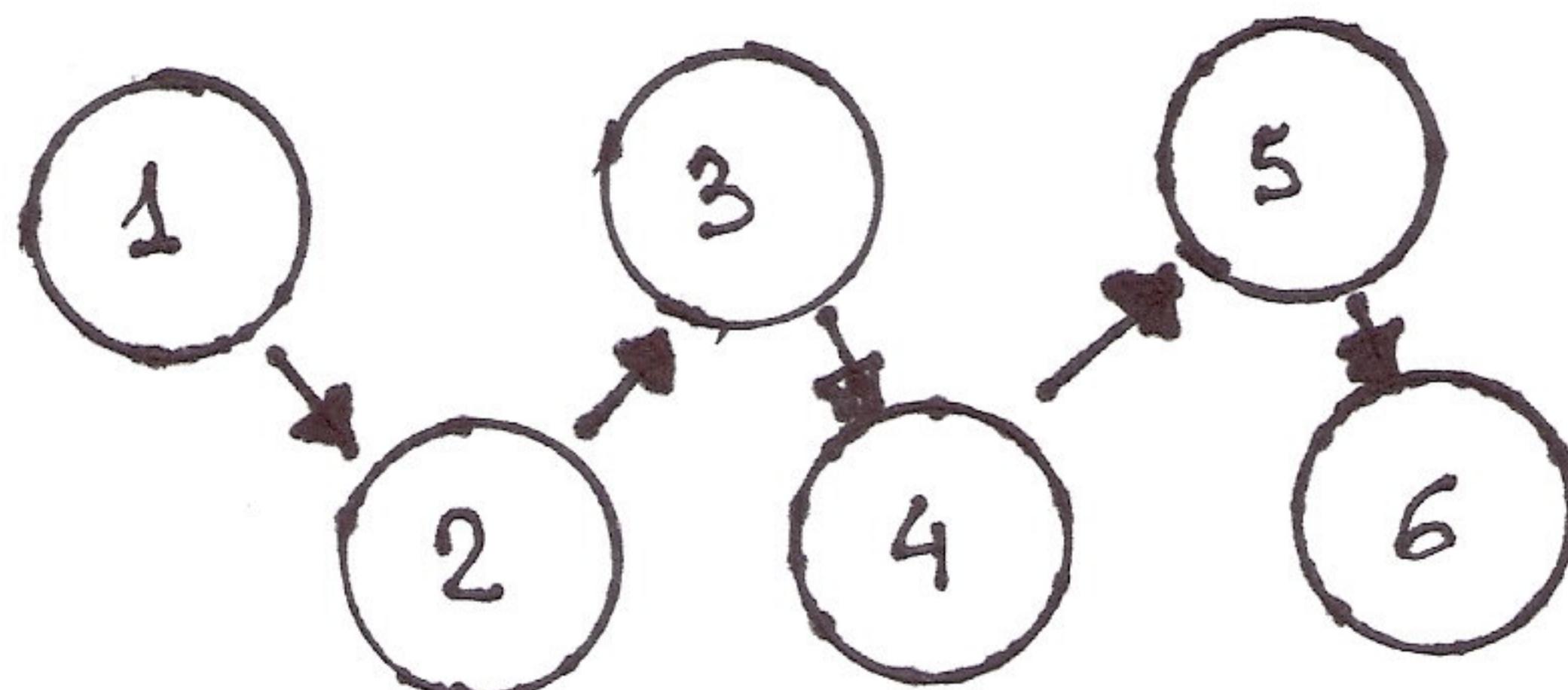


- 5) PASSARE SOTTO IL TUNNEL LUNGO 1 o 2 metri.**

Striscia senza aiutarti  
con i piedi



- 6) PREDISPORRE 6 CERCHI SU DUE FILE 3 SU UNA E TRE SU UN'ALTRA, IN MODO ALTERNATO E SALTARE DENTRO A PIEDI PARI., IN OGNI CERCHIO, PASSANDO DA UNA FILA ALL'ALTRA.**



**7) METTERE UN TAPPETTINO ED EFFETTUARE UNA CAPOVOLTA INDIETRO O ROTOLANDO LATERALMENTE (IN MODO LONGITUDINALE ).**



**8) PERCORSO DI 10 metri**

- A) ANDATA CORRENDO VELOCE IN AVANTI**
- B) RITORNO CORRENDO ALL'INDIETRO**
- C) CORRERE IN AVANTI FINO AL TRAGUARDO  
**ARRIVO****

Corri fino alla riga successiva, ritorna al punto di partenza correndo all'indietro e poi corri di nuovo in avanti

