

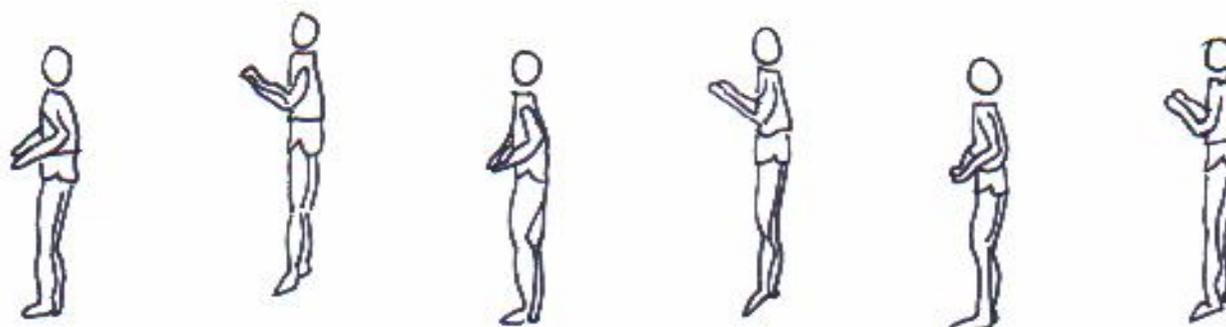
<p>6</p> 	SERIE	RIPET.	<p>13</p>	SERIE	RIPET.		
	2	12					
	RIMANENDO APPOGGIATI SULLA SCHIENA, PORTARE GINOCCHIA PIEGATE A DESTRA E SINISTRA						
<p>7</p> 	SERIE	RIPET.	<p>14</p>	SERIE	RIPET.		
	2	12					
	POSIZIONE COME IN FIGURA						
	OSCILLARE A DX E SX LE GAMBE						

ESERCITAZIONI DI SKIP E BALZELLI:

1) "calciata dietro"



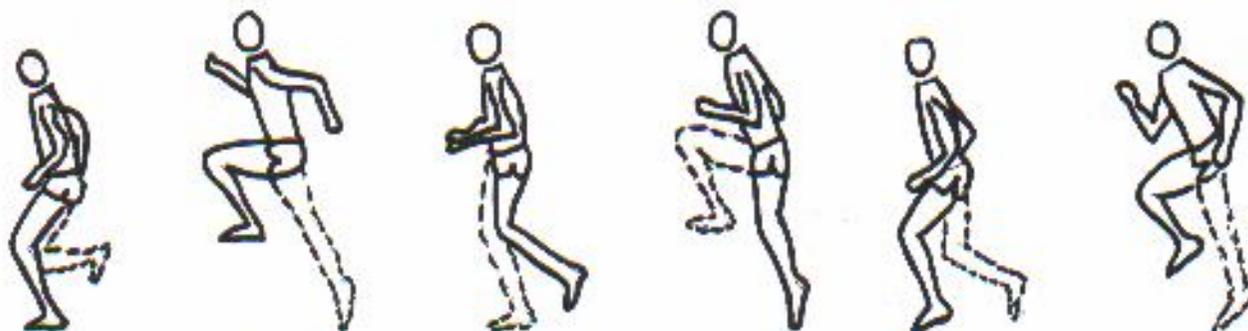
2) "salti a piedi paralleli"



3) "avanzamento in skip con raccolta di una sola gamba"



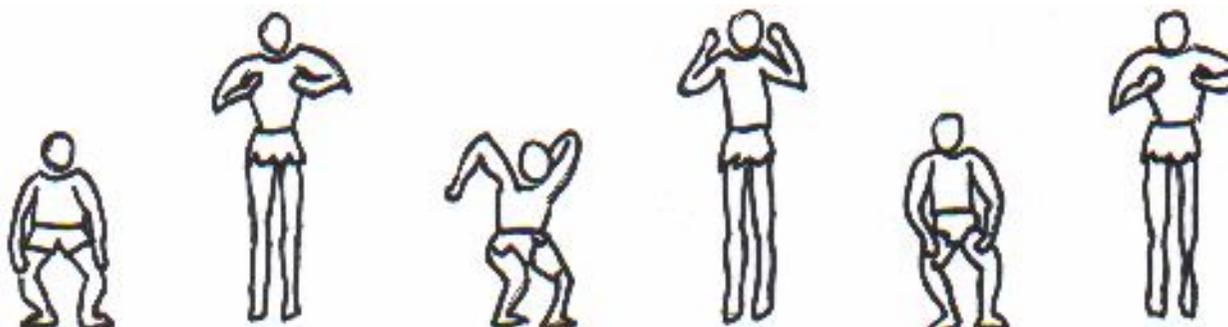
4) "avanzamento con corsa balzata"



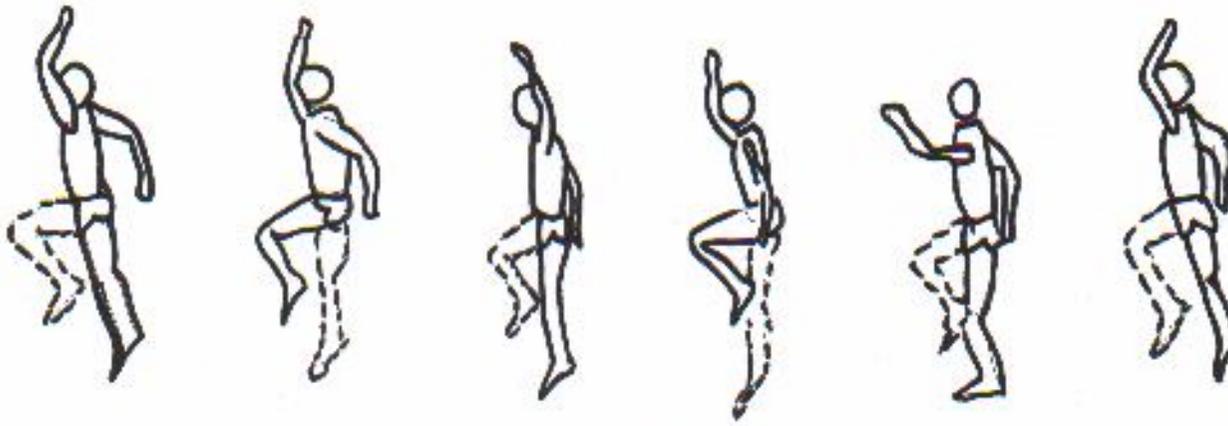
5) "balzi consecutivi con raccolta del piede di impulso"



6) "balzi lateralizzati con piedi paralleli"



7) "avanzamento in corsa balzata coordinando con l' azione delle braccia"



PROPOSTE DI ALLENAMENTI E SUGGERIMENTI PERSONALIZZATI:
