

1



Da posizione di corpo proteso dietro, passare la palla da una mano all'altra facendola rotolare

2



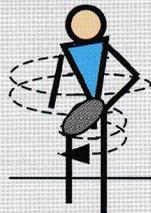
Come esercizio 1, ma in quadrupedia supina.

3



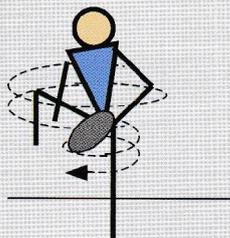
Avanzare in quadrupedia prona facendo rotolare la palla con le mani.

4



In stazione eretta far girare la palla attorno al proprio corpo (gambe comprese) disegnando una spirale.

5



Come esercizio 4 ma rimanendo in equilibrio su un solo piede.

6



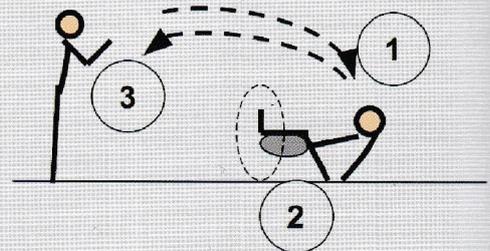
Passaggi sotto le gambe divaricate disegnando la forma di un 8.

7



Seduti a terra in equilibrio sui glutei: ricevere la palla da un compagno e ripassargliela rapidamente (palla trattenuta per un tempo minimo).

8



Come esercizio 7, ma prima di rilanciare la palla, chi è seduto a terra effettua un passaggio sotto le gambe:

1. Ricezione
2. Giro attorno le gambe
- 3.. Passaggio