

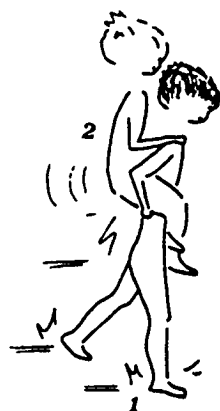
ESERCIZI DI TRASPORTO

ESERCIZIO N. 1



N. 2 sopra i piedi del compagno

ESERCIZIO N. 2



N. 2 sul dorso del compagno

ESERCIZIO N. 3



N. 1 mani allacciate dietro, n. 2 sale con un piede sulle mani del compagno con mani in appoggio sulle spalle di questi

ESERCIZIO N. 4

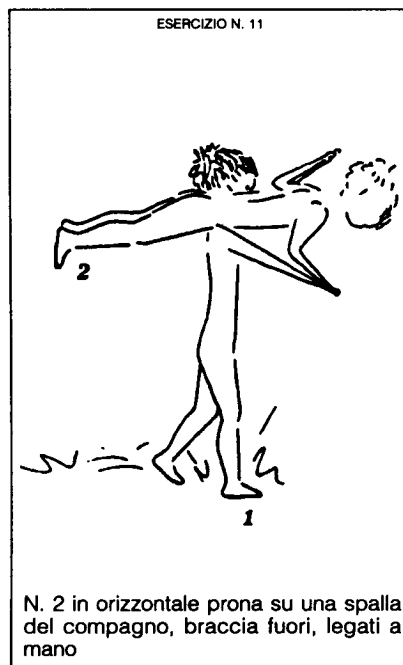
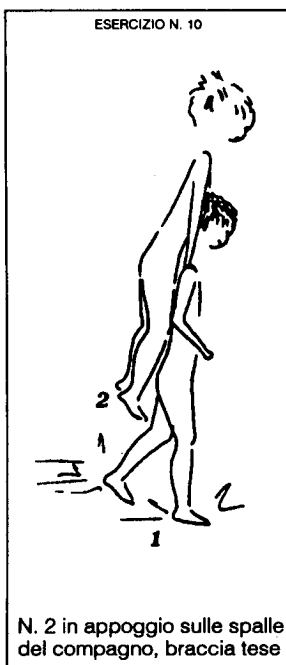
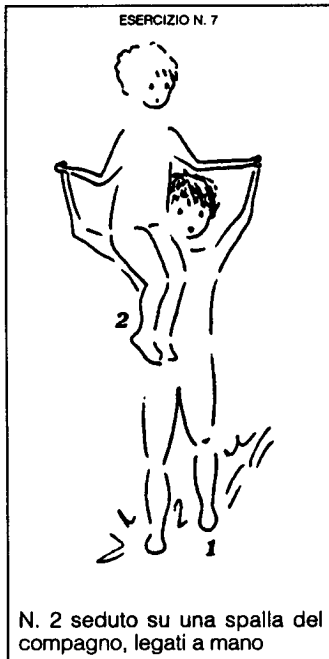


N. 2 in decubito laterale sulle spalle del compagno

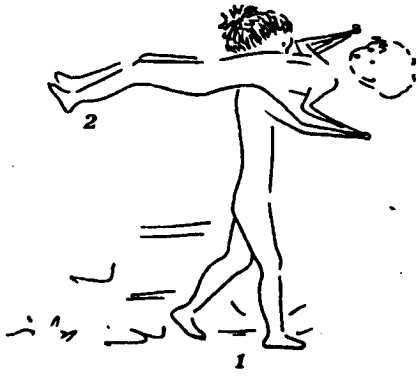
ESERCIZIO N. 5



N. 2 prono su una spalla del compagno



ESERCIZIO N. 12



N. 2 in orizzontale supina su una spalla del compagno, braccia fuori, legati a mano

ESERCIZIO N. 13



N. 2 prono sulle spalle del compagno, mani in appoggio sul dorso di questi

ESERCIZIO N. 14



N. 2 supino sulle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 15



N. 2 sollevato dal n. 1 che lo allaccia alle gambe, mani in appoggio sulle spalle del compagno

ESERCIZIO N. 16



N. 1 mani allacciate avanti, n. 2 sale con un piede sulle mani del compagno con mani in appoggio sulle spalle di questi

ESERCIZIO N. 17



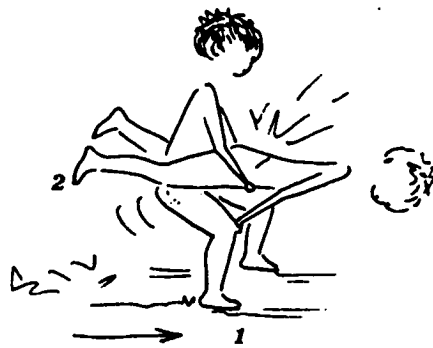
Di fronte, n. 2 si porta in verticale con appoggio delle mani sui piedi del n. 1 che lo sostiene e avanza

ESERCIZIO N. 18



N. 2 dorso al compagno, sollevato a gambe flesse dal n. 1 che lo sostiene con le braccia sotto le ascelle e le mani allacciate dietro la nuca

ESERCIZIO N. 19



N. 2 prono, gambe divaricate in appoggio sui fianchi del compagno, mani sulle ginocchia di questi