

ANDATURE

ESERCIZIO N. 1



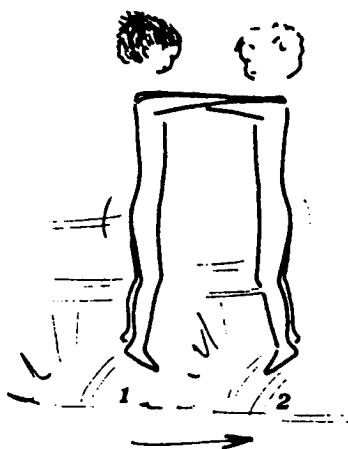
N. 2 dietro al compagno, mani sulle spalle: avanzare a balzi pari uniti con lo stesso ritmo

ESERCIZIO N. 2



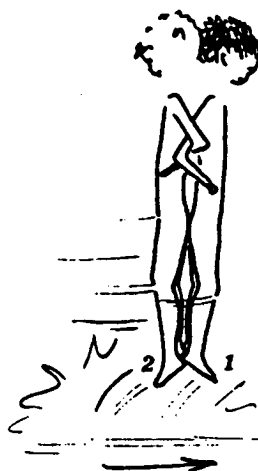
Come l'esercizio 1, con ritmo alternato

ESERCIZIO N. 3



Di fronte, mani sulle spalle del compagno: a balzi pari uniti n. 1 avanza, n. 2 retrocede. Lo spostamento può essere eseguito anche lateralmente

ESERCIZIO N. 4



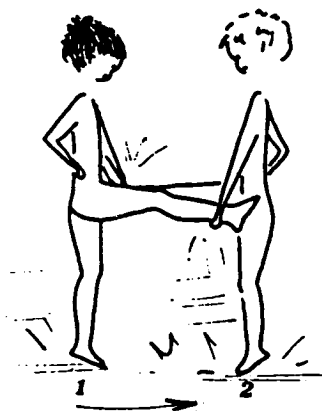
Come l'esercizio 3, dorso a contatto, legati a braccia

ESERCIZIO N. 5



N. 1 gambe piegate, braccia in alto, n. 2 dietro impugnare i gomiti del compagno: avanzare camminando o balzando, con n. 2 che mantiene eretto il busto del n. 1

ESERCIZIO N. 6



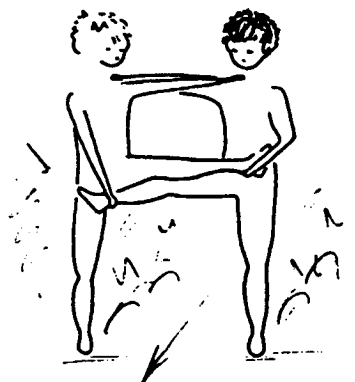
Di fronte, gamba destra elevata e sostenuta dal compagno: a piccoli balzi n. 1 avanza, n. 2 retrocede

ESERCIZIO N. 7



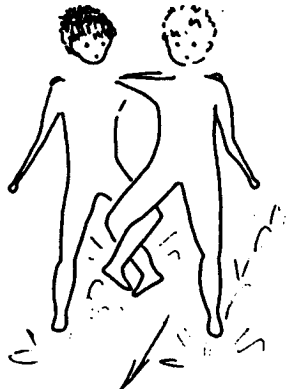
N. 1 dorso al compagno, gamba sinistra flessa dietro, n. 2 gamba destra elevata avanti, sostenendosi a vicenda: avanzare a piccoli balzi

ESERCIZIO N. 8



Di fianco, gamba interna elevata in fuori e sostenuta dal compagno: avanzare a piccoli balzi

ESERCIZIO N. 9



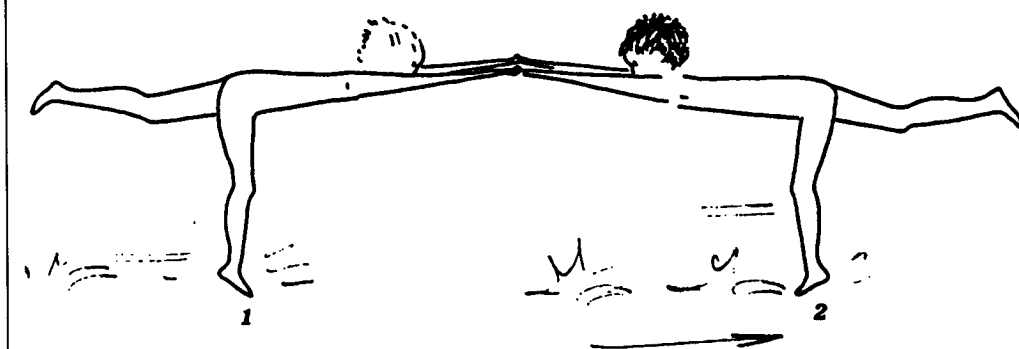
Di fianco, gamba interna elevata e allacciata a quella del compagno: avanzare a piccoli balzi

ESERCIZIO N. 10



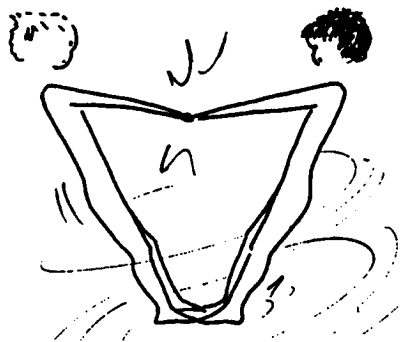
Di fianco, legati a una mano, gamba interna elevata in appoggio sulle braccia: avanzare a piccoli balzi

ESERCIZIO N. 11



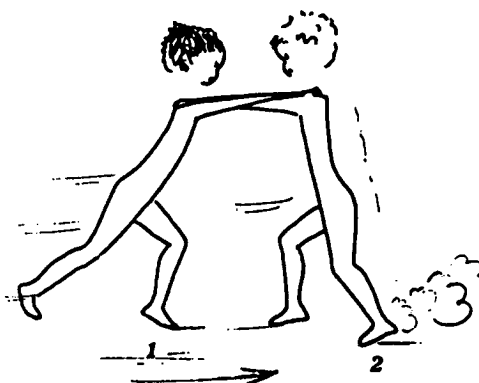
Di fronte, busto inclinato avanti, gamba destra elevata dietro, braccia in alto, legati a mano: a piccoli balzi n. 1 avanza, n. 2 retrocede

ESERCIZIO N. 12



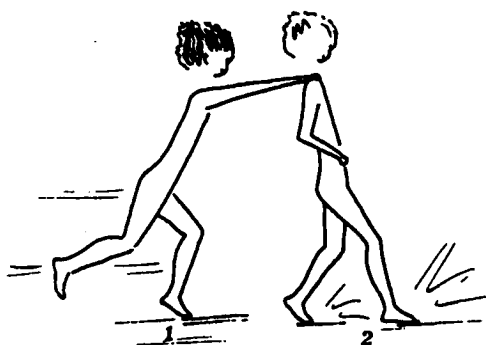
Di fronte, legati a mano, corpo inclinato dietro: spostarsi a piccoli passi rapidi descrivendo delle circonferenze

ESERCIZIO N. 13



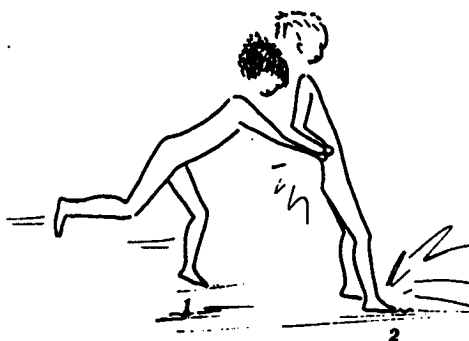
Di fronte, mani sulle spalle del compagno: n. 1 corre spingendo il compagno

ESERCIZIO N. 14



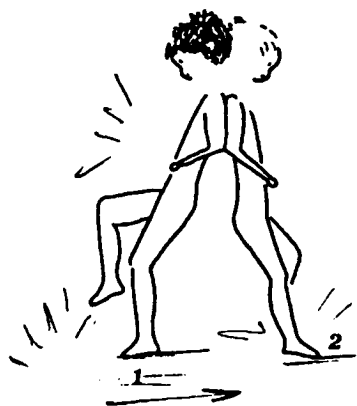
N. 2 dorso al compagno, n. 1 corre spingendolo alle spalle

ESERCIZIO N. 15



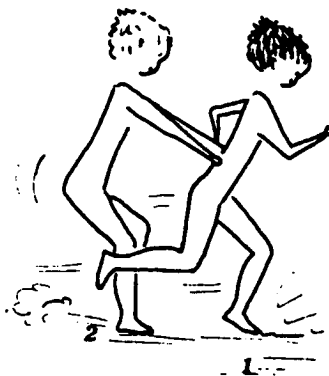
N. 1 corre spingendo il compagno ai fianchi

ESERCIZIO N. 16



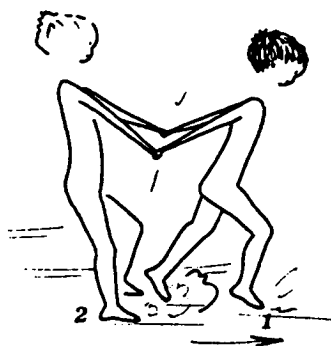
Dorso a contatto, n. 1 corre a ritroso spingendo il compagno

ESERCIZIO N. 17



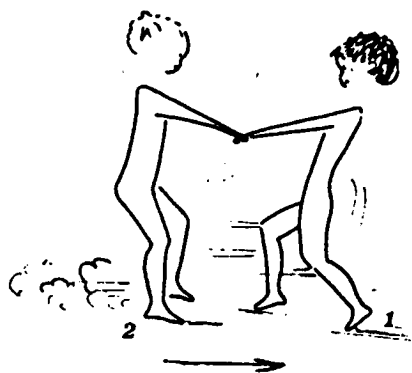
N. 1 corre trainando il compagno che lo tiene ai fianchi

ESERCIZIO N. 18



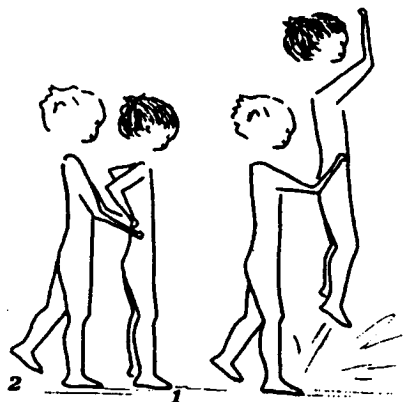
N. 1 corre trainando il compagno legato a mano

ESERCIZIO N. 19



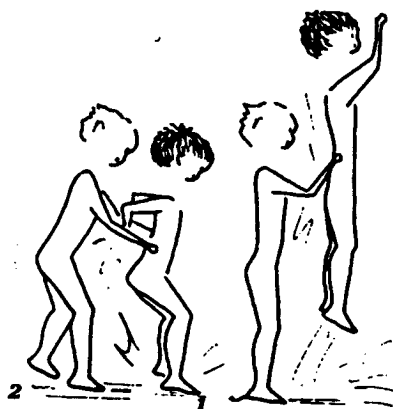
N. 1 corre a ritroso trainando il compagno legato a mano

ESERCIZIO N. 20



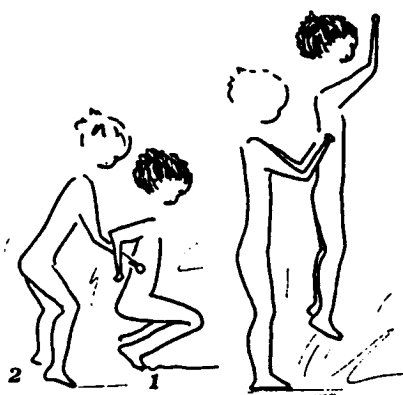
N. 1 avanza a balzi pari uniti, cercando di mantenere le gambe tese, sostenuto dal compagno nella fase di volo

ESERCIZIO N. 21



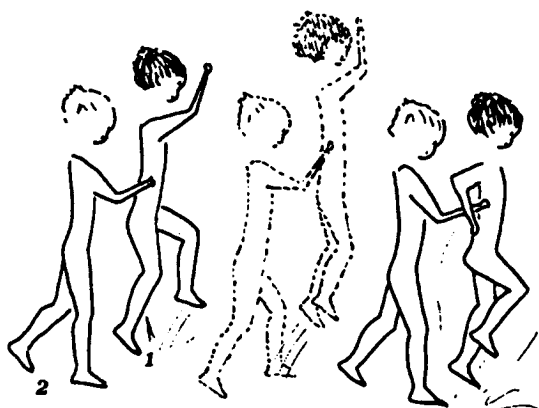
Come l'esercizio 20, con n. 1 che esegue balzi a gambe semipiegate

ESERCIZIO N. 22



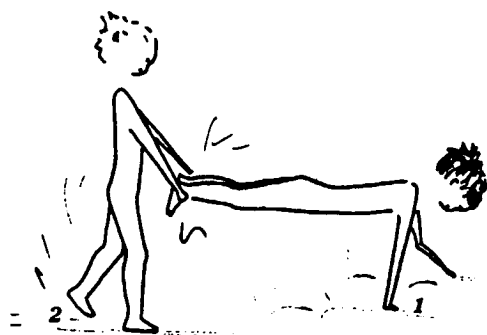
Come l'esercizio 20, con n. 1 che esegue balzi a gambe piegate

ESERCIZIO N. 23



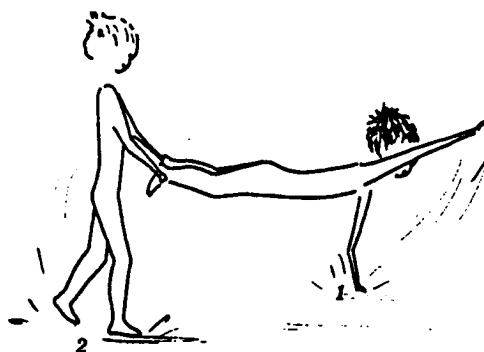
Come l'esercizio 20, con n. 1 che esegue balzi alternati

ESERCIZIO N. 24



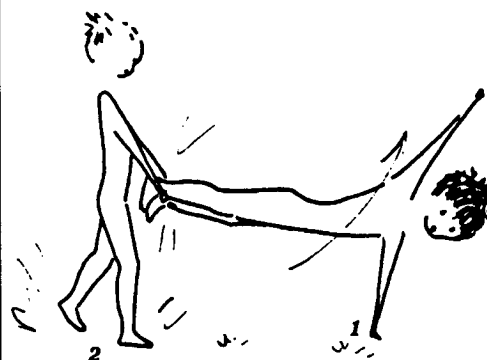
N. 1 corpo proteso dietro, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 avanza spostando l'appoggio delle mani (carricola)

ESERCIZIO N. 25



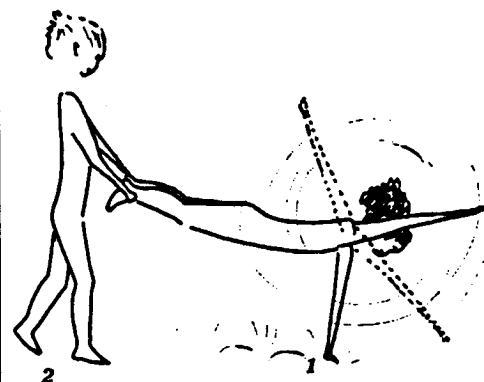
Come l'esercizio 24, con n. 1 che eleva il braccio prima di appoggiare la mano a terra

ESERCIZIO N. 26



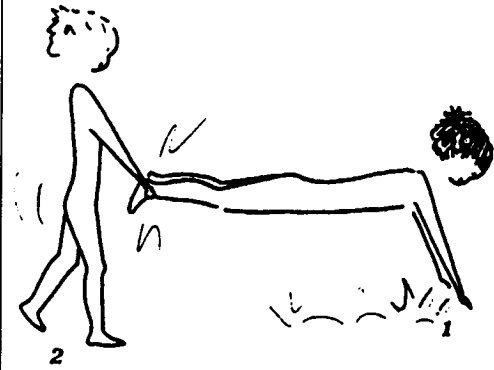
Come l'esercizio 24, con n. 1 che esegue una torsione del busto prima di appoggiare la mano a terra

ESERCIZIO N. 27



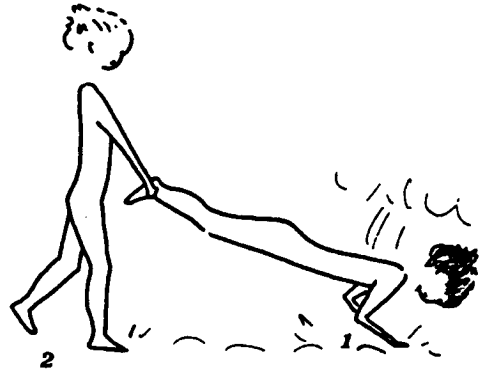
Come l'esercizio 24, con n. 1 che esegue una circonduzione del braccio prima di appoggiare la mano a terra

ESERCIZIO N. 28



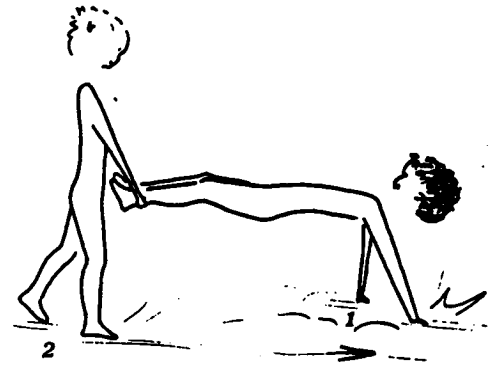
Come l'esercizio 24, con n. 1 che avanza spostando contemporaneamente l'appoggio delle mani e mantenendo le braccia quasi tese

ESERCIZIO N. 29



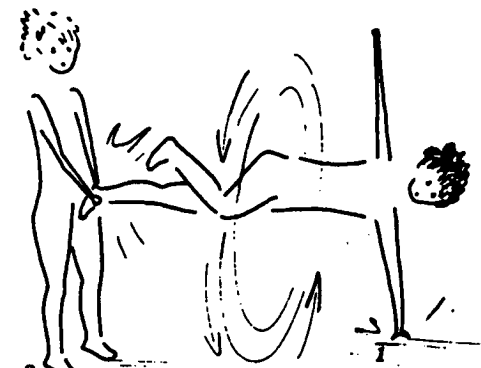
Come l'esercizio 24, con n. 1 che avanza spostando contemporaneamente l'appoggio delle mani ed eseguendo ogni volta un piegamento delle braccia

ESERCIZIO N. 30



N. 1 corpo proteso avanti, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 avanza spostando l'appoggio delle mani

ESERCIZIO N. 31



N. 1 corpo proteso avanti, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 si sposta eseguendo giri sull'asse longitudinale