

Resistenza



Materiale

- 2 peluche

Esercizio 1



Metti le mani sotto le spalle. Le dita large. La testa guarda verso il basso.

Porta un ginocchio alla volta sotto il petto più velocemente possibile. Senza appoggiare il piede.

Per quanto tempo riesci a fare l'esercizio senza fermarti?

Riprova, riesci a battere il tuo record?

Prova almeno 3 volte

Esercizio 2

Posiziona 2 peluche distanti circa 2 metri oppure circa 5-6 passi.

Al via, prova a spostarti da un peluche all'altro lateralmente, piede scaccia piede. Ogni volta che raggiungi un peluche toccalo con la mano più vicina.

Per quanto tempo riesci a fare l'esercizio senza fermarti?

Riprova, riesci a battere il tuo record?

Prova almeno 3 volte

