

 <p>PARTENZA</p>	1	2	 <p>SALTELLA SUL POSTO CONTANDO FINO A 10</p>	3	 <p>SOLLEVA UN PIEDE ALL'INDIETRO, CONTA FINO A 5</p>	4	5	6	7
 <p>SEDUTO IN TERRA, PIEGATI IN AVANTI. AFFERRA I PIEDI. CONTA FINO A 10</p>	14	 <p>STENDI UNA GAMBA. PIEGA L'ALTRA. CONTA FINO A 7</p>	12	 <p>PIEDI UNITI, MANI UNITE SOPRA LA TESTA. PIEGA LE GINOCCHIA. CONTA FINO A 6</p>	10	9	 <p>GAMBE PARALLELE ALLE SPALLE: STENDI UN BRACCIO SOPRA LA TESTA. CONTA FINO A 4</p>	8	
16	 <p>STESO IN TERRA. ROTOLA ALMENO 3 VOLTE</p>	17	 <p>I NARCA LA SCHIENA. AFFERRA I PIEDI. DONDOLA 3 VOLTE</p>	20	 <p>IM PIEDI APPOGGIA UN PIEDE SULL'ALTRA GAMBA. MANI UNITE SOPRA LA TESTA. CONTA FINO A 10</p>	21	 <p>ARRIVO</p>	22	

