

## **REGOLE PRINCIPALI:**

SEGUIRE LE REGOLE EMANATE DAL DECRETO MINISTERIALE: DISTANZA DI 1M , LAVARSI SPESSO LE MANI, RIMANERE IN CASA, EVITARE CONTATTI

CHIEDERE A MAMMA O PAPÀ O ALL'ADULTO CHE È CON VOI **QUANDO E DOVE POTETE FARE GLI ESERCIZI**

SEGUIRE LE NS REGOLE DI PALLAVOLO: EVITARE DI FARSI MALE!

A FINE ALLENAMENTO ANDARE A LAVARSI BENE LE MANI CON IL SAPONE CONTANDO AD ALTA VOCE FINO A 40

## **ESERCIZI CON PALLA IN GIARDINO – SUPERFICIE SCONNESSA**

FARE GLI ESERCIZI PER 20 SECONDI (CONTANDO AD ALTA VOCE FINO A 20), POI CAMBIARE ESERCIZIO, FARE ESERCIZI CON UNA MANO E POI CON L'ALTRA SEMPRE PER 20 +20 SECONDI.

SE VI PIACE UN ESERCIZIO: FATELO PIÙ VOLTE – SE VI VIENE IN MENTE UNA VARIANTE: PROVATECI

1. LANCIO DAL BASSO A DUE MANI E PRESA AL VOLO
2. LANCIO DAL BASSO A DUE MANI E PRENDO LA PALLA AL VOLO NEL PUNTO PIÙ ALTO POSSIBILE (SALTANDO)
3. LANCIO DAL BASSO A DUE MANI E PRENDO LA PALLA AL VOLO NEL PUNTO PIÙ BASSO POSSIBILE (VICINO A TERRA E STANDO SUI PIEDI)
4. LANCIO DAL BASSO CON 1 MANO E PRESA AL VOLO CON DUE MANI (SE RIESCO ANCHE CON 1)- RICORDARSI DI FARE SIA PER LA MANO DESTRA CHE PER LA SINISTRA)
5. PALLEGGIO A TERRA CON DUE MANI (IN GIARDINO FORSE SARÀ PIÙ DIFFICILE – PROVATECI LO STESSO E AL LIMITE FERMATE LA PALLA)
6. PALLEGGIO A TERRA CON 1 MANO (IN GIARDINO FORSE SARÀ PIÙ DIFFICILE – PROVATECI LO STESSO E AL LIMITE FERMATE LA PALLA)- CAMBIATE LA MANO
7. PALLEGGIO A TERRA ALTERNANDO MANO DESTRA E MANO SINISTRA
8. PALLEGGIO A TERRA CON LE MANI IN POSIZIONE DI PALLEGGIO – COLPIRE LA PALLA ALL'ALTEZZA DELLA PANCIA
9. LANCIO A DUE MANI DAL BASSO E SIMULAZIONE DI 1 PALLEGGIO (PICCOLI) // 1 PALLEGGIO (GRANDI)
10. LANCIO A DUE MANI DAL BASSO E 1 PALLEGGIO SULLA TESTA – DEVO PRENDERE LA PALLA PRIMA CHE CADA
11. LANCIO A DUE MANI DAL BASSO E 2 PALLEGGI SULLA TESTA – DEVO PRENDERE LA PALLA PRIMA CHE CADA

*A FINE ALLENAMENTO ANDARE A LAVARSI BENE LE MANI CON IL SAPONE CONTANDO AD ALTA VOCE FINO A 40*