



Posizione del Corpo

ABILITA' ALTRE Reazione

PER LE CATEGORIE

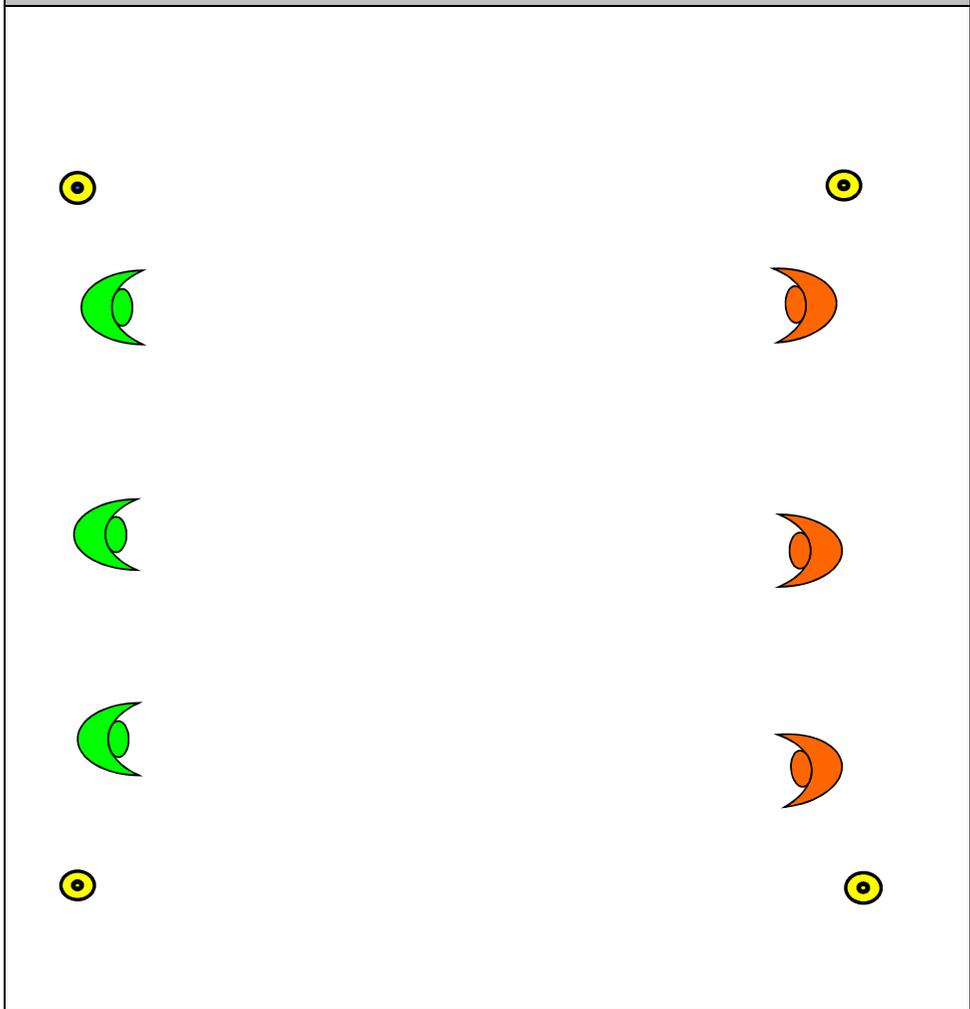
U 6	U 8	U 10	U 12
U 14	U 16	U 18	U 20

PUNTI CHIAVE

MATERIALI

 in abbondanza

 in abbondanza



SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- Disporre frontalmante a 1 metro di distanza 2 righe formate da giocatori messi a " 4 zampe "

- Al via i giocatori si pongono in posizione di spinta tenendo la schiena diritta e la testa alta