

PERCORSO**LEGENDA**

BAMBINI

2019 - 2018

PARTENZA PIGIARE IL PULSANTE DI INIZIO

- 1** SLALOM in avanti, partendo da SX
- 2** SCATTO - RULLATA DX - RULLATA SX o viceversa
- 3** CAMMINARE oltrepassando i 6 ostacoli posizionati all'altezza di 30cm
- 4** CAPOVOLTA in avanti con BALZO e Circonduzione degli arti superiori (dal Basso in avanti Alto all'indietro)
- 5** CASTELLO da destra eseguire per i Bambini: Balzo a DX, ritorno a SX, Balzo in avanti
Tuffo e Rullare sotto la corda con un giro completo, Alzarsi e Balzo all'indietro, girarsi e proseguire.
- 6** GHEPARDO (soldato) 2 MT per Bambini
- 7** BASAMENTI MEZZA LUNA Avanzare camminando sui Basamenti posizionati in modo differenziato nello spazio, in linea
- 8** CERCHI : corsa tenendo il piede DX dentro i 4 cerchi. POI CAMBIO corsa tenendo il piede SX dentro i 4 cerchi
- 9** Mettersi in posizione frontale (zenkutsu Dachi). Balzo alternato con battuta a piedi pari scavalcando l'ostacolo (4 VOLTE)
- 10** SCATTO.

ARRIVO CON FOTOCELLULA

VALUTAZIONE : NESSUNA PENALITA'