

## **BABY GYM : CORPO LIBERO**

Partenza accovacciati a terra con ginocchia poggiate al suolo – chiuse col busto e testa

- 1)** Apro il busto –rimanendo ginocchia a terra  
braccio destro si estende verso destra +  
Braccio sinistro si estende a sinistra

Mani a terra con un saltellino mi alzo in piedi

- 2)** Passo composto salto del gatto
- 3)** 4 balzi in avanti con manine indietro sul bacino – i palmi verso l'esterno-  
+  
Sul posto con mani ai fianchi eseguire dei salti gambe calciate dietro per compiere un Giro di 360
- 4)** Farfallina con le mani avanti e braccia distese avanti(conto 1.2.3.4)
- 5)** Farfallina con le mani a braccia distese in alto (conto 1.2.3.4)
- 6)** Farfallina con le mani a braccia distese in fuori (conto 1.2.3.4)
- 7)** Capovolta avanti ( o ruota) arrivo sedute
- 8)** Distendersi supine candelina con appoggio delle mani
- 9)** Abbassare le gambe e distendersi completamente supine
- 10)** Rotolino sul fianco destro o sinistro- in tenuta braccia distese in alto
- 11)** eseguire un giro 180° gradi per ritrovarsi in posizione prona
- 12)** Dalla POSIZIONE PRONA : Mani sotto il mento con gomiti in appoggio a terra : eseguire con i piedi un piccolo sforbiciamento

**FINE**

# TRAVE

Entrata a piacere con step

**1)** partenza braccia in alto -come al corpo libero eseguire:

Braccio destro si apre fuori

Braccio sinistro si apre in fuori

**2)** 5 passi (anche in relevè) con mani ai fianchi

**3)** mi fermo (come al corpo libero eseguo) :

-Farfallina con le mani avanti e braccia distese avanti(conto 1.2.3.4)

-Farfallina con le mani a braccia distese in alto (conto 1.2.3.4)

-Farfallina con le mani a braccia distese in fuori (conto 1.2.3.4)

**4)** eseguire altri 5 passi in avanti mani ai fianchi

**5)** slancetto destro + slancetto sinistro (anche con aiuto) o altro elemento

**6)** avanzo in avanti e mi appresto all'uscita eseguo con le mani ai fianchi da fermo a piedi uniti un pliè (piego stendo le gambe)

+ chino il busto in avanti e mi "affaccio al balcone"(mani sotto il mento gomiti in fuori)

**7)** uscita a piacere