



## **MATERIALE OCCORRENTE**

- 3 STEP
- 1 PEDANA X Capovoltina
- 1 TAPPETO (SARNEIGE) x capovoltina da apporre sulla pedana
- 11 CONI
- 7 CERCHI
- 2 STRISCE DI SCOTCH BIANCO di CARTA x il coniglietto
- 1 CESTO ( O SCATOLA) CON PALLA + cesto raccogli pezzetti del puzzle - pagliaccio
- 3 BACCHETTE
- 1 PALLA
- Un CARTELLONE CON DISEGNO "PAGLIACCIO"+ 5 pezzi del pagliaccio a colori

### **STAZIONE n° 1**

Partenza sulla pedana gambe divaricate : capovolta avanti libera(o rotolamento laterale fino alla fine della pedana da supine se non riescono nella capovoltina) ....  
Per ragioni di immagini la pedana nel disegno è orizzontale ma la capovolta va eseguita con inizio fronte verso il percorsino frontalmente

### **STAZIONE n° 2**

**3 Step** : eseguire 3 saltelli salendo e scendendo dallo step con mani ai fianchi : ovvero con un saltellino gambe divaricate piedi per terra e successivamente un saltellino gambe unite per salire sullo step (ripetere per 3 volte )

### **STAZIONE n° 3**

Slalom tra 4 coni

### **STAZIONE n° 4**

Saltelli a piedi uniti nei cerchi singoli e a gambe divaricate in due cerchi vicini

### **STAZIONE n° 5**

Dopo aver aggirato la BOA nell'angolo

-segnare con scotch per terra due linee distanti un metro (almeno per fare 4 coniglietti) : eseguire accovacciati esercizio del coniglietto avanzando con le mani

**STAZIONE n° 6**

Tra i coni infilo delle bacchette

Bacchetta bassa 1) striscio e passo sotto

Bacchetta 2 ) un po' più alta: saltello su scavalcando mani ai fianchi

Bacchetta 3) un po' piu' alta : saltello su scavalcando mani ai fianchi

**STAZIONE n° 7**

Prendo la palla dalla scatola ed eseguo un giro 360° intorno ad un cerchio posto per terra poi ripongo la palla nella scatola

**STAZIONE 8 :**

La bambina prenderà dalla cesta il cappello di babbo natale e si posizionerà per eventuale coreografia