



ALLENARE LA MEMORIA!



Stampa le tessere su un foglio di cartoncino, ritagliale e inizia a giocare!!!

Come nel gioco del MEMORY, posiziona le carte in ordine sparso a faccia in giù e cerca di trovare le coppie!

Se indovini, esegui la tecnica indicata nella carta.

Se sbagli... fai 5 piegamenti sulle braccia!!!

Quando trovi la carta JOLLY, vale come se avessi trovato la coppia giusta. Se invece ne trovi 2... scegli tu l'esercizio da fare!

Buon allenamento!!!



5 PLANK



5 PLANK



5 PONTI



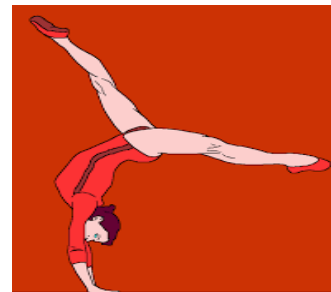
5 PONTI



**STACCATA
SAGITTALE
60 SECONDI**



**STACCATA
SAGITTALE
60 SECONDI**



4 ROVESCIATE



4 ROVESCIATE



5VERTICALI X 10 SEC.



5VERTICALI X 10 SEC.



2 ENJAMBEE 180°



2 ENJAMBEE 180°



alamy stock photo

1 SALTO CERVO



alamy stock photo

1 SALTO CERVO



4 RUOTE



4 RUOTE



2 SALTO MONTONE



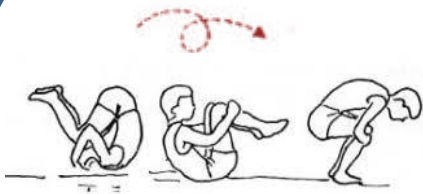
2 SALTO MONTONE



EQUILIBRIO 2" SEC.



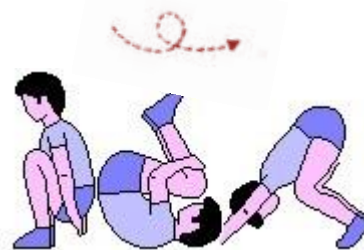
EQUILIBRIO 2" SEC.



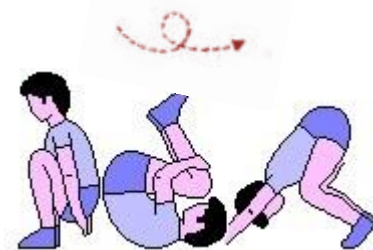
**CAPOVOLTA
AVANTI**



**CAPOVOLTA
AVANTI**



**CAPOVOLTA
INDIETRO**



**CAPOVOLTA
INDIETRO**



10 ADDOMINALI



10 ADDOMINALI



**TENUTA PANCIA
SOTTO 10''**



**TENUTA PANCIA
SOTTO 10''**



SCEGLI TU!!!



SCEGLI TU!!!



RETRO DELLE CARTE