

QUEST'ANNO NON ABBIAMO POTUTO FARE IL GIOCARRAMPICANDO, DI SICURO DISPIACE TANTO AI BAMBINI BLU, MA ECCO DEI GIOCHI SPECIALI CHE POTETE FARE A CASA PER DIVERTIRVI... SONO ALCUNE ATTIVITÀ CHE AVREMMO FATTO INSIEME A TERRA, PRIMA DI ARRAMPICARE. NON SARÀ DI SICURO COME ARRAMPICARE CON ANDREA, MA CI ACCONTENTIAMO!!!!

RISCALDAMENTO

BISOGNA PREPARARE TUTTE LE PARTI DEL CORPO CHE SERVONO PER ARRAMPICARE:

- MANI: APRI E CHIUDI LE MANI FINO A CHE NON LE SENTI SCALDARE. PUOI FARLO: SOPRA LA TESTA, APRENDO LE BRACCIA AI LATI, IN AVANTI...



- POLSI: AFFERRA UNA MANO CON L'ALTRA E FAI RUOTARE IL POLSO:



- SPALLE: METTI LE MANI SULLE SPALLE E RUOTA PRIMA IN AVANTI E POI INDIETRO:



- FIANCHI: MANI SUI FIANCHI E RUOTA IL BACINO COME SE FACESSI L'ULA HOP:



SOLLEVA UN PIEDE ALLA VOLTA, PIEGA IL GINOCCHIO E RUOTA LA GAMBA IN FUORI E APPOGGIA DI NUOVO IL PIEDE A TERRA. CAMBIA GAMBA E FAI LA STESSA COSA:



- GAMBE E PIEDI: FAI DEI PICCOLI SALTELLI IN PUNTA DI PIEDI. POI PIEGATI A RANOCCHIA E SALTA IN ALTO ALLUNGANDOTI IL PIÙ POSSIBILE:



- CAVIGLIE: SOLLEVA UN PIEDE ALLA VOLTA E FALLO RUOTARE MUOVENDO LA CAVIGLIA

E FINITO IL RISCALDAMENTO...

GRANDE PROVA DI EQUILIBRIO: SOLO I MIGLIORI RIESCONO A FARLA!!!!

PRIMA DI TUTTO DEVI RIMANERE IN EQUILIBRIO SU UN PIEDE. PIEGA TUTTE LE DITA DELLA MANO TRANNE IL POLLICE E IL MIGNOLO. ORA APPOGGIA IL POLLICE DESTRO SUL NASO, IL MIGNOLO DESTRO CONTRO IL POLLICE SINISTRO E IL MIGNOLO SINISTRO APPOGGIATO AL GINOCCHIO DELLA GAMBA CHE HAI SOLLEVATO. RIMANI IN QUESTA POSIZIONE IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE. POI CAMBIA GAMBA E FAI LA STESSA COSA.



VI SIETE DIVERTITI? E QUESTO È SOLO IL PRIMO GIOCO... ALLA PROSSIMA!!!!