

## **Esercizio di coordinazione Arti Superiori/Arti Inferiori – Ritmo 8 tempi**

viene richiesto uno spazio ridotto si fa praticamente sul posto

### **Partenza      Stazione Eretta (gambe unite e braccia lungo i fianchi)**

- 1^ parte:**            Arti Sup. e Inf. si muovono sul piano FRONTALE
- 1            Saltello: gambe divaricata frontale - braccia distese fuori alto
  - 2            Saltello: gambe unite – braccia lungo i fianchi  
              ripetere x 8 tempi (all’ottavo tempo mi devo trovare con gambe unite e braccia lungo i fianchi)
- 2^ parte:**            Arti Sup. si muovono sul piano FRONTALE – Arti Inf. Si muovono sul piano SAGITTALE
- 1            Saltello: gambe divaricata sagittale - braccia distese fuori alto muovendosi sul piano frontale
  - 2            Saltello: gambe cambio divaricata sagittale – braccia lungo i fianchi muovendosi sul piano frontale  
              ripetere x 8 tempi (all’ottavo tempo mi devo trovare con divaricata sagittale e braccia lungo i fianchi)
- 3^ parte:**            Arti Sup. e Inf. si muovono sul piano SAGITTALE
- 1            Saltello: gambe cambio divaricata sagittale - braccio opposto alla gamba che va avanti in alto l’altro lungo il fianco (es: gamba sx avanti braccio dx in alto)
  - 2            Saltello: cambio divaricata sagittale - cambio braccio in alto sul piano sagittale  
              ripetere x 8 tempi (all’ottavo tempo mi devo trovare con una gamba avanti e dietro e il braccio opposto della gamba avanti in alto )
- 4^ parte**            Arti Sup si muovono sul piano SAGITTALE – Arti Inf. sul piano FRONTALE
- 1            Saltello: gambe divaricata frontale - un braccio va portato in alto vicino all’orecchio e l’altro in basso vicino al fianco (muovendoli sul piano sagittale)
  - 2            Saltello: gambe unite - cambio braccio in alto e in basso (muovendole sul piano sagittale)  
              Ripetere x 8 tempi (all’ottavo tempo mi devo trovare con gambe unite e un braccio in alto e l’altro lungo il fianco).

L’esercizio può essere richiesto con una piccola pausa fra le 4 parti o senza alcuna pausa ma in continuità.

Il ritmo può essere individuale o dato dall’insegnante.