



IL GIOCO DEL TAEKWOND...OCA

VIA!



1 4 PUGNI MEDI POSIZ DEL CAVALIERE	2 5 SALTELLI A RANA	3 BARCHETTA 10 SEC	STOP 1 TURNO IN EQUILIBRIO SU 1 PIEDE	5 10 CALCI FRONTALI	6 1° FORMA	7 AVANZA DI 2 CASELLE	8 SEQUENZA LIBERA 4 CALCI COMBATTIIM.
16 5 SALTELLI GINOCCHIA AL PETTO	15 INDIETRO DI 2 CASELLE	14 10 PANINI	13 CAPRIOLA O ROTOLAMENTO	 RILANCIA	11 3 SALTI CON 1 GIRO	10 FAI IL NODO ALLA CINTURA	9 PARATE: 2 BASSE + 2 MEDIE + 2 ALTE
17 SCEGLI TU!	STOP 1 TURNO IN POSIZIONE DEL CAVALIERE	19 BARCHETTA PANCIA SOTTO 10 SEC	20 SCAVALCO SEDIA PASSO SOTTO 3 VOLTE	21 SALTELLI APRO- CHIUDO 20 SECONDI	22 3 CALCI IN VOLO	23 FAI IL GIRO DI TUTTA LA CASA DI CORSA	24 10 PIEGAMENTI E TORNA ALLA 20
32 5 SALTELLI PIEDE DESTRO + 5 SINISTRO	31 SALTELLI PIEDI UNITI 15 SEC	30 AVANZA DI 3 CASELLE	29 CALCI FRONTALI VELOCI 30 SEC	28 LAVA I PIATTI STASERA!	27 INDIETRO DI 4 CASELLE	26 RUOTA O «SCAVALCO IL FOSSO»	25 FAI LA FORMA PIU' ALTA CHE CONOSCI!
33 SUL POSTO CALCI CIRCOLARI 20 SEC	34 CANTA LA TUA CANZONE PREFERITA	 RILANCIA	STOP 1 TURNO IN EQUILIBRIO SUL SEDERE	37 CALCIO LATERALE TENUTO 10 SECONDI	38 INDIETRO DI 1 CASELLA	39 INVENTA UNA FORMA!	40

IL GIOCO DEL TAEKWOND..OCA



1 4 PUGNI MEDI IN POSIZIONE DEL CAVALIERE	2 BARCHETTA 10 SEC 	 1 TURNO IN EQUILIBRIO SU 1 PIEDE	4 10 CALCI FRONTALI	5 10 PANINI	6 AVANZA DI 2 CASELLE	7 SEQUENZA LIBERA 4 CALCI COMBATTIM.
---	---	---	---------------------------	-------------------	--------------------------------	--



14 10 PIEGAMENTI E TORNA ALLA 11	13 INDIETRO DI 1 CASELLA	12 CALCI FRONTALI VELOCI 30 SEC	11 CAPRIOLA O ROTOLOAMENTO	 RILANCIA	9 FAI IL NODO ALLA CINTURA	8 PARATE: 2 BASSE + 2 MEDIE + 2 ALTE
--	-----------------------------------	--	-------------------------------------	---	-------------------------------------	--

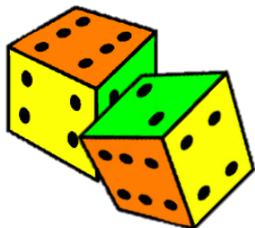
15  SCEGLI TU!	16 1° FORMA	17 3 CALCI IN VOLO	 1 TURNO IN EQUILIBRIO SUL SEDERE	19 AVANZA DI 1 CASELLA	20 SALTELLI APRO- CHIUDO 20 SEC	21 RUOTA O «SCAVALCO IL FOSSO»
---	-------------------	--------------------------	---	---------------------------------	---	---



25 	24 INVENTA UNA FORMA!	23 360 (PASSO, GIRO, CALCIO CIRC.)	22 5 SALTELLI A RANA 
--	--------------------------------	---	---



IL GIOCO DEL TAEKWOND...OCA



Lancia il dado... muovi la pedina e segui le istruzioni che trovi sulla casella! E se non sai fare qualcosa...? **INVENTA!!!** Dai sfogo alla tua fantasia! Come sempre aspetto vostre foto o video!

Puoi sfidare il tuo fratellino o sorellina, oppure i tuoi genitori.

Un altro suggerimento? Puoi chiedere l'aiuto dei tuoi genitori per iniziare una video chiamata con i tuoi amici e iniziare una sfida a distanza!

Oppure..... se vi va ci organizziamo per fare una partita online **TUTTI ASSIEME!!!!!**

BUON DIVERTIMENTO!!!



Un forte abbraccio dalla vostra maestra Sara!

#iorestoacasa #iomiallenodacasa #distantimauniti