



ALLENA 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!!!





2 PARATE BASSE



2 PARATE BASSE



4 PUGNI MEDI
POS. CAVALIERE



4 PUGNI MEDI
POS. CAVALIERE



4 CALCI FRONTALI



4 CALCI FRONTALI



4 CALCI CIRCOLARI



4 CALCI CIRCOLARI



2 CALCI IN VOLO



2 CALCI IN VOLO



2 PARATE MEDIE



2 PARATE MEDIE



2 PARATE ALTE



2 PARATE ALTE



4 CALCI LATERALI



4 CALCI LATERALI



2 CALCI "360"



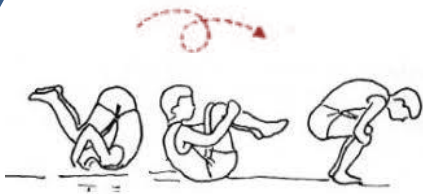
2 CALCI "360"



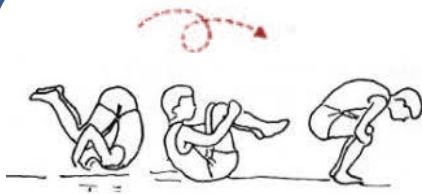
2 CALCI GAMBA TESA



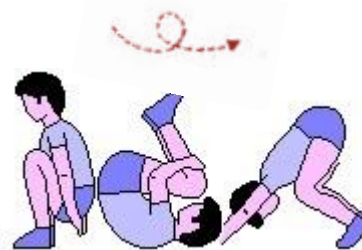
2 CALCI GAMBA TESA



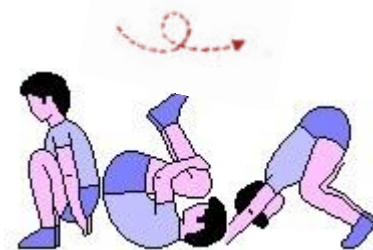
**CAPOVOLTA
AVANTI**



**CAPOVOLTA
AVANTI**



**CAPRIOLA
INDIETRO**



**CAPRIOLA
INDIETRO**



10 ADDOMINALI



10 ADDOMINALI



**BARCHETTA PANCIA
SOTTO 10''**



**BARCHETTA
PANCIA SOTTO 10''**



**FAI LA TUA
FORMA
PREFERITA**



**FAI LA TUA
FORMA
PREFERITA**



SCEGLI TU!!!



SCEGLI TU!!!