



# 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"**



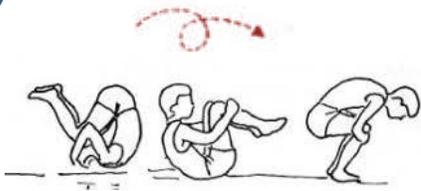
**2 CALCI "360"**



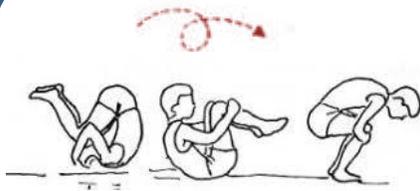
**2 CALCI GAMBA TESA**



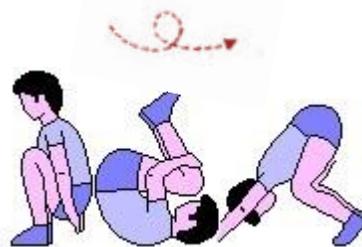
**2 CALCI GAMBA TESA**



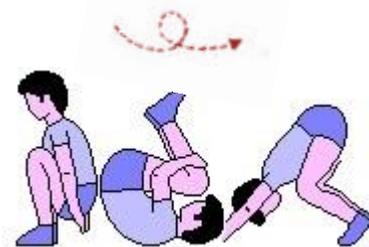
**CAPOVOLTA  
AVANTI**



**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!!!**