

LA GINNASTICA DI CAPPUCETTO ROSSO!

ESERCIZI PER DIVENTARE PIÙ FORTE E SCACCIARE IL LUPO

ESERCIZI PER DIVENTARE PIÙ VELOCE E QUINDI PER RIUSCIRE A SCAPPARE DAL LUPO (Avrete bisogno di un cronometro)

- 1) Delimitate una zona lunga circa 5 metri, che rappresenta un fiume di lava. Chi riesce ad attraversare il flusso incandescente senza bruciarsi? Dare il segnale della partenza seguito da uno stop dopo 3/ 4 secondi. Chi è ancora in movimento si brucia, chi è arrivato alla fine del fiume è salvo! Esercitatevi più volte cercando di essere sempre più veloci.

- 2) Delimitate una zona lunga circa 5 metri e posizionate una linea (schotch da pittore, corda, asciugamano); oltre questa linea sparpagiate 10 blocchetti di legno, lego o altri oggetti. Al segnale scattate per andare a recuperare i blocchetti che poi porterete alla partenza. Ne potete prendere uno alla volta, quando avete recuperato tutti i blocchetti potete costruire una torre. Cercate di fare questo gioco il più velocemente possibile. Potete esercitarvi in qualsiasi momento!

ESERCIZI PER RESTARE CALMA QUANDO INCONTRA IL LUPO (YOGA)



LA FARFALLA: APPOGGIATE LE MANI SUI PIEDI E SBATTETE LE ALI, FACENDO SU E GIÙ CON LE GINOCCHIA.

FATE DEI BEI RESPIRI PROFONDI E MANTENETE LA POSIZIONE PER ALMENO 10 SECONDI.



2) IL GUERRIERO: GIRATE LA TESTA E GUARDATE LA PUNTA DELLE DITA DELLA MANO DESTRA. FORTI E FIERI COME VERI GUERRIERI!

FATE DEI BEI RESPIRI E MANTENETE LA POSIZIONE PER ALMENO 10 SECONDI. RIPETE DALL'ALTRA PARTE.



3) L'ALBERO: TENETE LO SGUARDO FISSO SU UN PUNTO, QUESTO VI AIUTERÀ AD AVERE UN BUON EQUILIBRIO.

MANTENETE LA POSIZIONE PER ALEMENO 5 SECONDI.
PROVATE ANCHE CON L'ALTRA GAMBA!

Ora potete provare ad inventarne di altri oppure a farvi cronometrare...oppure ancora farvi fotografare mentre siete in posizione!