

## **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 muovendosi sul piano frontale
  - 2                      Saltello: gambe unite – braccia lungo i fianchi sempre muovendosi sul piano frontale  
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 gambe in 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 va avanti-alto l’altro resta 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).

Note:

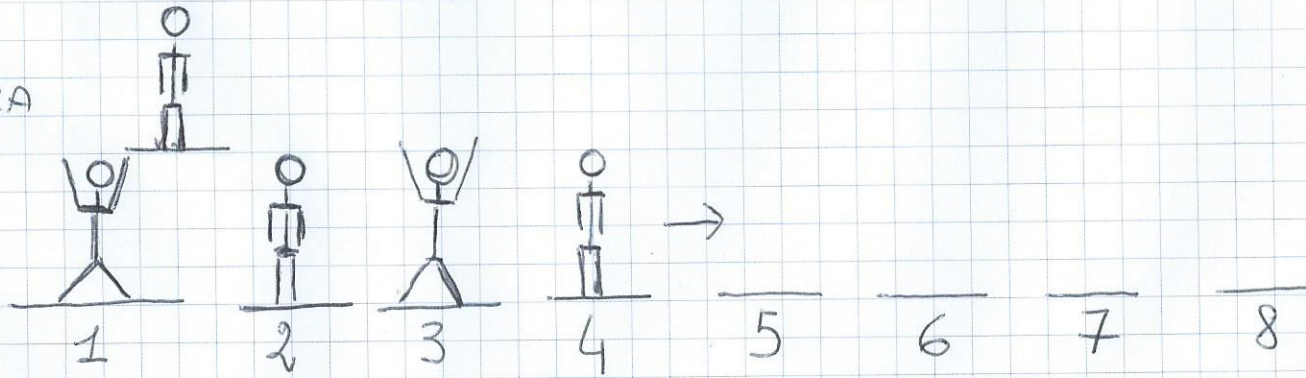
All’inizio spiegare agli alunni cosa si intende per Piano Frontale e Sagittale, divaricata frontale, divaricata sagittale.

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

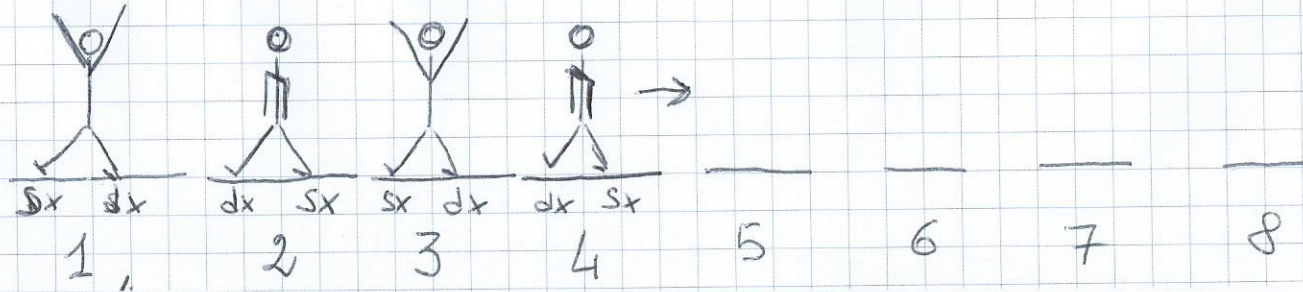
Il ritmo può essere individuale o dato dall’insegnante oppure una base musicale.

# PARTENZA

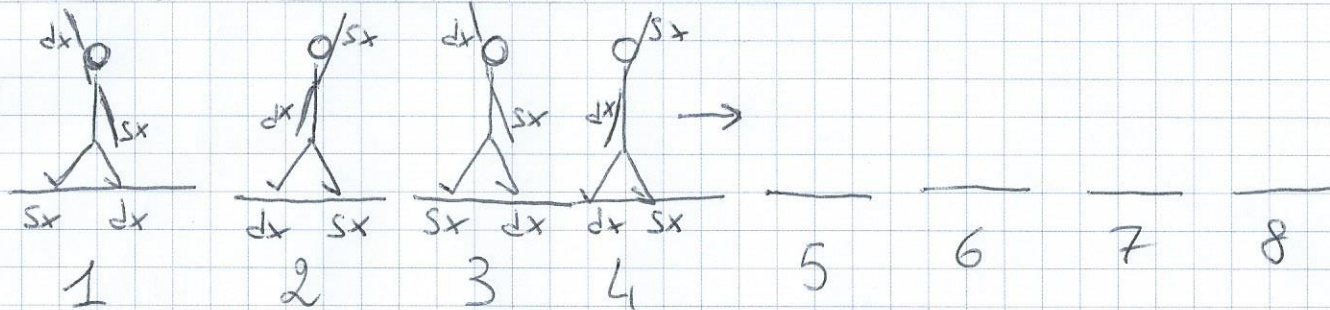
## 1ª PARTE



## 2ª PARTE



## 3ª PARTE



## 4ª PARTE

