

START

Fai 3 salti a piedi pari

1

Fai 10 passaggi con il tuo avversario

2

Fai 1 giro attorno al tavolo spostandoti come un leone a quattro zampe

3

Fai la lotta dell'orso con il tuo avversario

4

Fai una capovolta avanti (usa un tappetto)

5

Lancia e ripredi la palla per 5 volte senza farla cadere

6

Fai 1 giro attorno al tavolo **correndo all'indietro** con il pallone

11

Fai l'8 con la palla sotto le gambe 3 giri

10

Fai la lotta del coccodrillo con il tuo avversario

9

Striscia sotto 3 sedie come un serpente

8

Arretra di 5 caselle

7

Lancia la palla, batti le mani e riprendila al volo per 3 volte

12

Passa sopra e sotto la sedia senza perdere il pallone

13

Sdraiati a terra, solleva le gambe verso il soffitto e tocca i piedi con la palla per 10 volte

14

Arretra di 3 caselle

15

Rotola a terra per 3 volte senza perdere la palla

16

Segna 5 mete sul divano

17

Fai 10 passaggi laterali con il tuo avversario

18

METÀ !!!

Saltella su 1 piede solo per 5 volte (5 dx + 5 sx)

23

Arretra di 2 caselle

22

Fai girare la palla attorno alla pancia per 10 volte

21

Corri come i cavalli toccando la palla con le ginocchia (skip) per 10 secondi

20

Fai lo slalom tra 3 sedie senza far cadere la palla

19