

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 tappeto)

5

Lancia e riprendi 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 cocodrillo** 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

META !!!

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