



## SPORT AT HOME

Sfide

### Sfida: verticale sulle mani



2° - 3° ciclo



Sfide



15 - ? min.



**Materiale:** un pavimento piatto e una parete libera, ev. tappetini o materasso.



Riesci a stare in equilibrio sulle mani? Ricordati di riscaldarti bene prima di iniziare mobilizzando soprattutto i polsi. Assicurati di avere abbastanza spazio nel soggiorno o nel giardino e copri il pavimento con un tappetino. È utile sostenersi con un muro per imparare la verticale. Con un po' di pratica è possibile stare in equilibrio sulle mani senza aiuti.



**Più facile:** la verticale sulle mani è troppo difficile? Prova con lo stand sulla testa. Quanto tempo riesci a stare nello stand sulla testa?

