

# Anelli: Imparare gli elementi

La serie di esercizi di questa lezione è un utile strumento per apprendere le uscite salto oppure le dislocazioni all'indietro. A ogni esercizio è stata aggiunta un'indicazione relativa all'utilità specifica (esercizio uscita salto o esercizio dislocazione all'indietro).

Lezione: Imparare gli elementi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**