

## Danza – Onde: Serpente

In questo esercizio i partecipanti imparano ad eseguire un movimento ondulatorio laterale, partendo dalla testa.

Immaginare di passare sotto una sbarra con la testa e la parte alta del corpo. Il movimento va eseguito lateralmente, prima a destra e poi a sinistra.



---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**