

Danza – Onde: Attraverso il corpo

In questo esercizio il movimento ondulatorio invade tutto il corpo partendo dalla testa scendendo verso i piedi e poi ritornando verso la testa.

Immaginare un'onda che si propaga nel corpo (dalla testa ai piedi, poi dai piedi alla testa).



Fonte: Inserito pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO