

Danza – Onde: Attraverso il braccio

L'obiettivo di questo esercizio è di eseguire un movimento ondulatorio partendo dal braccio. Si può eseguire sia con il braccio destro che con quello sinistro.

Immaginare un'onda che si propaga nel braccio. Il movimento termina con il braccio teso lateralmente.



Fonte: Inserito pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO