

POSIZIONE FIANCO DESTRO



SEDUTI A ZAMPE (GAMBE)
DIVARICATE, CERCHIAMO DI
TOCCARE LA ZAMPA POSTERIORE
DESTRA CON LA ZAMPA ANTERIORE
DESTRA E PORTIAMO LA ZAMPA
SINISTRA SOPRA LA TESTA

POSIZIONE FIANCO SINISTRO



SEDUTI A ZAMPE (GAMBE)
DIVARICATE, CERCHIAMO DI
TOCCARE LA ZAMPA POSTERIORE
SINISTRA CON LA ZAMPA
ANTERIORE SINISTRA E PORTIAMO
LA ZAMPA DESTRA SOPRA LA TESTA

POSIZIONE VA BENE MI ALZO



SONO A 4 ZAMPE...EHM
GAMBE...INARCO LA SCHIENA COME
SE AVESSI UN CORDONCINO CHE MI
TIRA VERSO L'ALTO...DOLCEMENTE

POSIZIONE SIAMO STATI BRAVISSIMI



PIANO PIANO CI ALZIAMO IN PIEDI
E BATTIAMO LE MANI E FACCIAMO
QUALCHE SALTELLO... SIAMO STAVI
BRAVISSIMI