

Lezione #6

PREPARAZIONE (primi 20 minuti circa):



SEQUENZA DEI SALUTI AI 4 PUNTI CARDINALI



POSTURE (40 minuti circa)



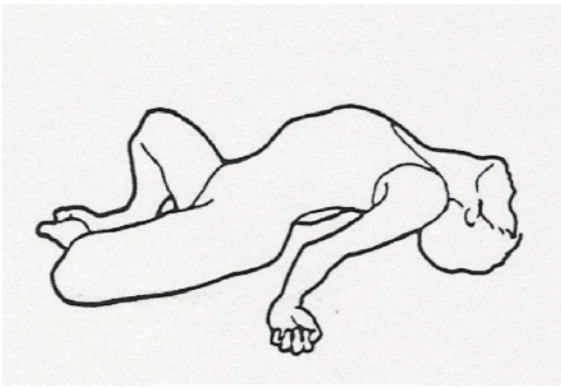
1. LA RANA SOLLEVATA



2. STIRAMENTO LATERALE IN GINOCCHIO



3. TESTA AL GINOCCHIO IN ROTAZIONE



4. IL MEZZO PESCE



5. FETO STRETTO



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4

6. STIRAMENTO DELL'OVEST



fig. 5



fig. 6

RILASSAMENTO

