

Lezione #7

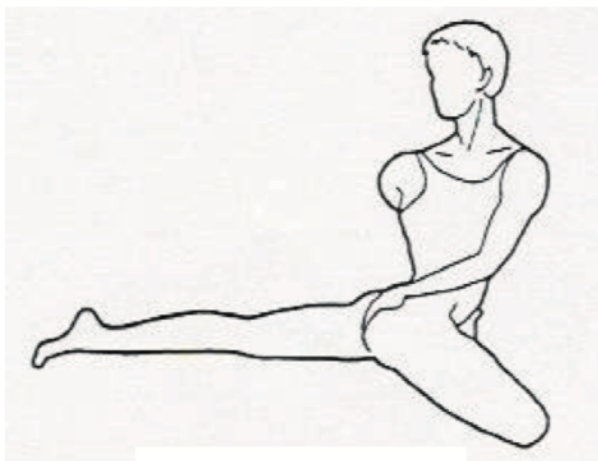
PREPARAZIONE (primi 20 minuti circa), fasi salienti rappresentate qui di seguito:



POSTURE (40 minuti circa)



1. POSIZIONE DELL'EROE ROVESCIAATA



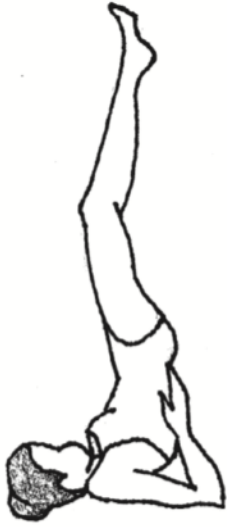
2. PICCIONE IN ROTAZIONE



3. PICCIONE IN SPACCATA



4. POSIZIONE DELLA SPINA
DORSALE



5. LA CANDELA

RILASSAMENTO

