

**ESERCIZI DI COORDINAZIONE MOTORIA  
CON ASSOCIAZIONE ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI**



**ESERCIZIO 1**  
SLANCI IN FUORI BRACCIA



**ESERCIZIO 2**  
SLANCI ALTERNATI BRACCIA



**ESERCIZIO 3**  
CIRCONDUZIONI ALTERNATE  
BRACCIA



**ESERCIZIO 4**  
FLESSO/ESTENSIONE SIMULTANEA  
BRACCIA



**ESERCIZIO 5**  
FLESSO/ESTENSIONE ALTERNATA  
BRACCIA



**ESERCIZIO 6**  
FLESSO/ESTENSIONE SIMULTANEA  
BRACCIA E GAMBE INCROCIATE



**ESERCIZIO 7**  
FLESSO/ESTENSIONE ALTERNATA  
BRACCIA E GAMBE INCROCIATE