

# ESERCIZI DI COORDINAZIONE CASSA-RULLANTE

TRATTI DAL VIDEO "THE NEXT STEP" DI DAVE WECKL

Tutti gli esercizi si compongono di terzine, vanno eseguiti almeno due volte. Per i mancini eseguire prima l'esercizio della colonna di sinistra.

1.  2. 

3.  4. 

5.  6. 

7. 

8.  9. 

10.  11. 

12.  13. 

14.  15. 