

UNISCO I NOMI ALLE FIGURE

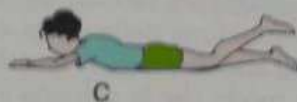
1 Posizione in piedi



2 Posizione in quadrupedia



3 Posizione supina



4 Posizione su un piede



5 Posizione prona



6 Posizione in ginocchio



7 Posizione in accosciata



**B** Allungiamoci e stiracchiamoci allungando le braccia e le gambe in direzioni opposte senza inarcare la schiena. **C** Sdraiati a terra supini con le braccia lungo i fianchi sollevare lentamente la testa e poi le spalle e quindi a poco a poco anche la schiena senza

**C** Sdraiati a terra supini con le braccia lungo i fianchi sollevare lentamente la testa e poi le spalle e quindi a poco a poco anche la schiena senza