

RODA

NIVELL 1

- Salta de costat un banc recolzant les mans sobre d'aquest. Primer fes-ho amb els peus junts i després passant una cama i després l'altre. Fes-ho uns quants cops.

NIVELL 2

- Fes el mateix però col·loca't dret amb el cos bloquejat, aixeques una cama fent una passa, et recolzes al banc i aixeques l'altre tot passant el banc. Intenta fer un moviment ampli.

NIVELL 3

- Fes una línia al terra i intenta realitzar la roda posant sempre les mans i peus damunt la línia.

NIVELL 4

- Dos de vosaltres aguanteu una goma elàstica, el que queda lliure realitzarà la roda passant d'un costat a l'altre de la goma.

NIVELL 5

- Posa't davant del banc. Col·loca la cama de davant sobre el banc i ves a posar les mans al terra tot fent el moviment de la roda.

NIVELL 6

- Realitza la roda corrent.

NIVELL 7

- Realitza unes quantes rodes seguides. Quantes has aconseguit fer-ne?

RODA

NIVELL 8

- Intenta fer la rondada: s'inicia igual que la roda, però es cau amb els dos peus alhora i mirant en la direcció oposada a la que hem iniciat el moviment, haurem girat el cos 180° .