

PI

NIVELL 1

- Posa't de quatre grapes. Col·loca les mans planes a la colxoneta i el cap també sobre la colxoneta, formant un triangle entre el cap i les dues mans. Aixeca el cul de manera que no et toquin els genolls al terra. Comença a caminar molt lentament de puntetes; quan ja no pots més, impulsa't amb una cama i després amb l'altra, aconseguint que les cames no et toquin al terra durant uns 2 o 3 segons.

NIVELL 2

- Col·loca't amb la posició del nivell 1, però quan t'impulsis amb les cames, intenta no caure com si fessis una tombarella.

NIVELL 3

- Col·loca't amb la posició del nivell 1, però quan t'impulsis amb les cames, intenta ajuntar-les a dalt de tot.

NIVELL 4

- Igual que el nivell 3, però les cames han de quedar completament estirades i tenses; els turmells han d'estar completament estesos. El tronc també ha d'estar recte.

NIVELL 5

- Ara que ja saps fer el pi, fixa't en si fas totes aquestes coses correctament: col·loques les mans i el cap fent un triangle, t'impulses amb les cames estirades, puges les cames i els malucs fins arribar a la vertical, mantens la musculatura del cos tens i les cames estirades, no caus ni endavant ni endarrera, et balanceges el menys possible.

NIVELL 6

PI

- Podeu fer el pi de dos en dos i fer una petita competició per veure quin dels dos aguanta més estona sense caure.

NIVELL 7

- Mantenint l'equilibri i sense caure, podeu intentar donar una volta sobre el cap, girant cap a un dels dos cantons i intentant aconseguir de girar una volta completa, talment com si es tractés d'un exercici de hip-hop.

NIVELL 8

-