

VERTICAL

NIVELL 1

- Estira't a terra i amb el cos completament tens/rígid has d'intentar que el teu company no et giri. Primer de panxa a terra i després de panxa enlaire. Després et poses de panxa a terra i fent una mica el pont, el teu company et saltarà i passarà per sota.

NIVELL 2

- Posa les mans a terra i els peus els col·loques sobre el plint: aguanta una estona, camina cap a una banda i cap a l'altra.

NIVELL 3

- Posa les mans al terra i els peus al tercer o quart barrot de les espatlles, has d'anar pujant barrots de manera que la panxa s'acosti a les espatlles. Pensa a bloquejar el cos!!

NIVELL 4

- Posa't a les dues línies que hi ha davant la paret. Comença des de darrera d'una línia i fes un pas amb la cama de davant fins a la segona línia, així practicaràs el pas. Posa les mans a terra i t'impulses fins a tocar la paret amb la cama de darrera. Ves-ho provant fins que hi toquis amb totes dues.

Alerta: els braços s'han de mantenir rígids i fermes aguantant el pes del teu cos, no poden cedir i tocar de cap a la màrfega ni caure cap a un dels dos costats.

NIVELL 5

- Col·loca't als cercles que hi ha terra en forma de T, t'ajudaran a fer el moviment. Fes la passa als dos primers i col·loca les mans als altres dos, seguidament impulsa't fins a trobar la paret. Fes-ho sense els cercles.

NIVELL 6

VERTICAL

- Busca un company que t'ajudi. Fes el moviment d'abans però ara sense paret. El teu company et marcarà el límit posant el braç paral·lel al terra.

NIVELL 7

- Prova de fer la vertical tu sol. Sempre amb màfega.

NIVELL 8

- Prova de caminar amb les mans. Quantes passes has pogut fer?