

*Sull'isola dei bambini si risvegliò
e le loro storie incantate ascoltò
Questo era un mondo fatto al contrario
decidevano tutto loro, perfino l'orario
Era bello ma niente cambiava
c'era sempre qualcuno che comandava.
Così decise di salpare
e su una nuova isola approdare...*

**Corri a cercare in piazza l'isola dei bambini
a passo lento senza fare gli scalini**

corsa di riscaldamento, 10 minuti

riscaldamento



Questa è la storia di Gulliver e del suo viaggio
che cominciò con un naufragio
la sua barca finì alla deriva,
l'equipaggio nel nulla spariva.

Preparati anche tu alla partenza
stendi i muscoli, è la nostra accoglienza!!

stretching



Si ritrovò in un un isola di nani
che si chiamavan Lillipuziani
lo coinvolsero nell'annosa guerra,
tra loro e i Blefuscu, di chi era quella terra?

Alza 10 volte il busto e poi portalo giù
diventa un lillipuziano o un blefuscu

10 addominali

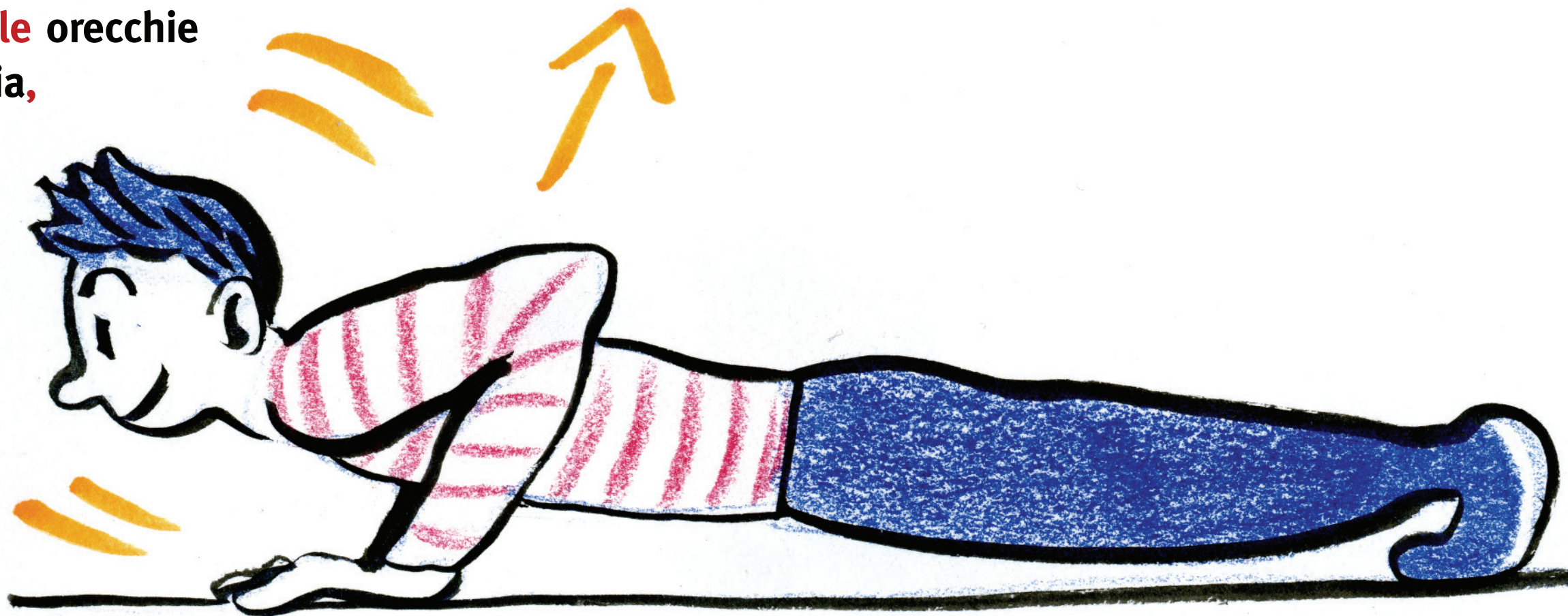


addominali

Partito ancora per una nuova avventura
cercando posti con acqua e natura
finì tra Asini dalle orecchie corte e lunghe che si davan battaglia
e lui si ritrovò tra il fuoco e la paura che lo attanaglia

Comunque tu abbia le orecchie
fletti gambe e braccia,
fanne parecchie!!!

15 flessioni



flessioni

Scappato che fu anche da quel posto
si risvegliò di notte in un luogo nascosto.
Qui si vedevano vele e colonne
ma non era in mare né nella Grecia insonne...

Oltre le Vele se vuoi vedere
tirati su e fatti valere

10 trazioni su asse o cancello

trazioni



Sentiva voci di adulti e bambini
cantavan nell'orto con gli zucchini
ora sì che non voleva andar via:
lì c'era finalmente l'armonia!

non calpestare i frutti dell'orto
salta tra i cerchi,
e stai molto accorto!!

10 passaggi tra i cerchi



passaggi

Ma poi si mise di nuovo in mare
*perché lui amava troppo viaggiare:
ciò che contava non era la meta
ma il percorso e la sua arte segreta.*

Apri le braccia poi riportale lungo i fianchi
vai avanti anche se ti stanchi!

20 esercizi braccia lungo il corpo e poi su

braccia su



Eccolo ora in Umbria, a Nocera
corre tra i prati, è quel che voleva !!!
di notte tra i boschi ha un po' di paura
ma è quel che cercava: acqua, natura
...e avventura!

l'Umbria è lontana ma ci puoi arrivare
fai un bello scatto veloce,
vediamo che si può fare

5 scatti veloci per 20 metri



scatti

Su un'ultima *isola poi approdò
e tanti amici vi trovò:
zebre e leoni, trucchi e magia
e una porta per andar via:
rossa gialla oppure blu
la storia è questa, un'altra falla tu!*

Hai finito il tuo arduo *percorso
ritorna quando vuoi, c'è sempre posto!*

esercizi di scarico

scarico

