

## Esercizio 1. Dal pavimento al soffitto

**INIZIO GRANDE → FUORI GRANDE → GIÙ GRANDE →**



**SU GRANDE**



**BRACCIA APERTE  
INDIETRO E TENERE x 10**



**FINIRE GRANDE**



Posizione iniziale – Sedersi sul bordo di una sedia in **POSTURA "BIG"**.

1. Portare le braccia **IN AVANTI** con un **MOVIMENTO GRANDE**.
2. Portare le braccia **VERSO TERRA** con un **MOVIMENTO GRANDE**.
3. Portare le braccia **IN ALTO** con un **MOVIMENTO GRANDE**.
4. Portare le braccia **INDIETRO** con un **MOVIMENTO GRANDE**.
5. Contare fino a 10 restando fermi. **TENERE LA POSTURA MOLTO AMPIA ("BIG")!**
6. Finire con un **MOVIMENTO GRANDE** con le mani sulle cosce.
7. Ripetere 8 volte.

## Esercizio 2. Da lato a lato

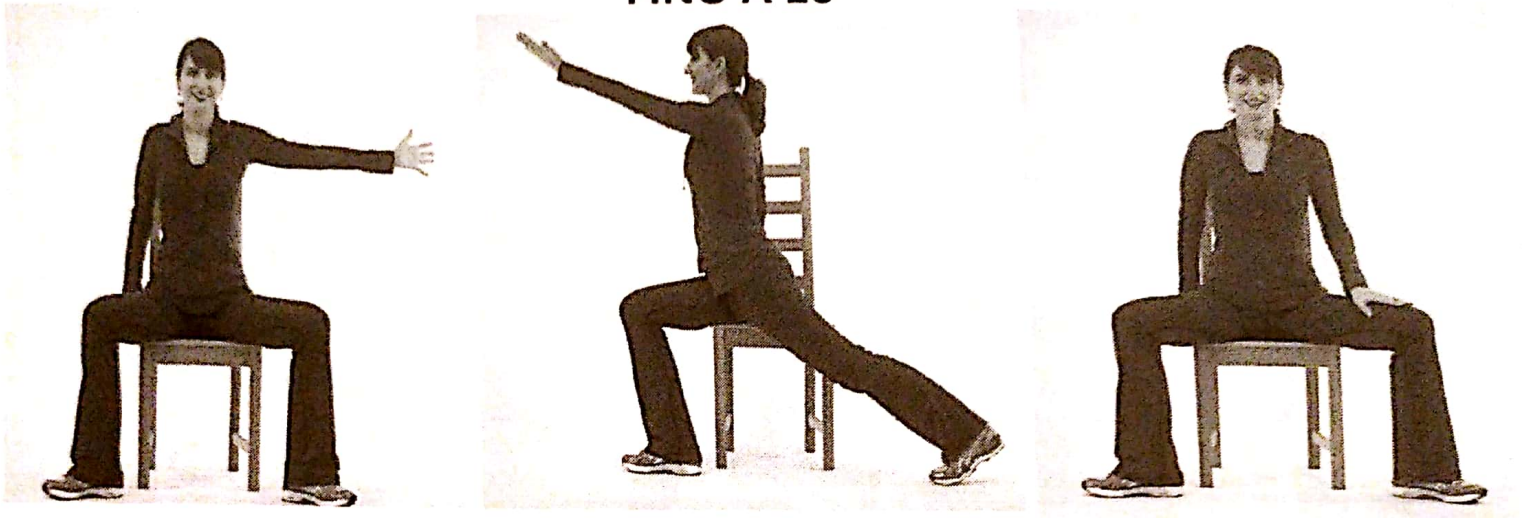
BRACCIO IN FUORI

INIZIO GRANDE

→ LATERALE E CONTARE →

FINE GRANDE

FINO A 10

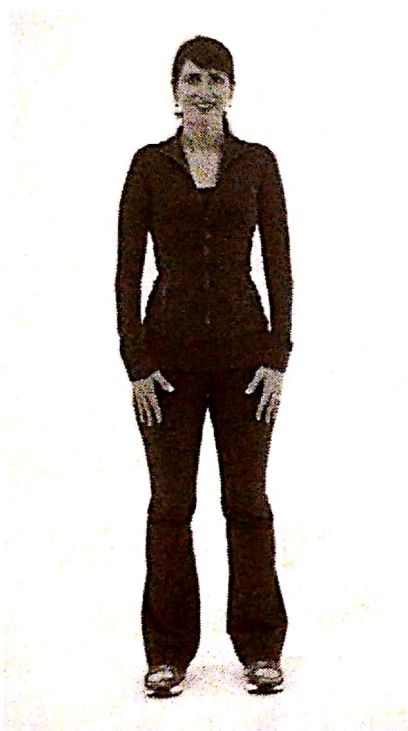


Posizione iniziale – Sedersi sul bordo di una sedia in **POSTURA "BIG"**. Iniziare con un braccio aperto all'infuori lateralmente con un **MOVIMENTO AMPIO**.

1. Con quel braccio, cercare di raggiungere qualcosa SULL'ALTRO LATO del corpo con un **MOVIMENTO AMPIO** e **SPINGENDO FORTE** con la gamba. Mantenere la **POSTURA "BIG"**.
2. Contare fino a 10 restando **FERMI**. **TENERE SEMPRE LA POSTURA MOLTO AMPIA ("BIG")!**
3. Finire con un **MOVIMENTO GRANDE** con le mani sulle cosce.
4. Ripetere 2 volte per lato.

### Esercizio 3. Passo avanti e braccia aperte

INIZIO GRANDE → GRANDE PASSO AVANTI  
E APERTURA BRACCIA → FINE GRANDE  
GRANDE

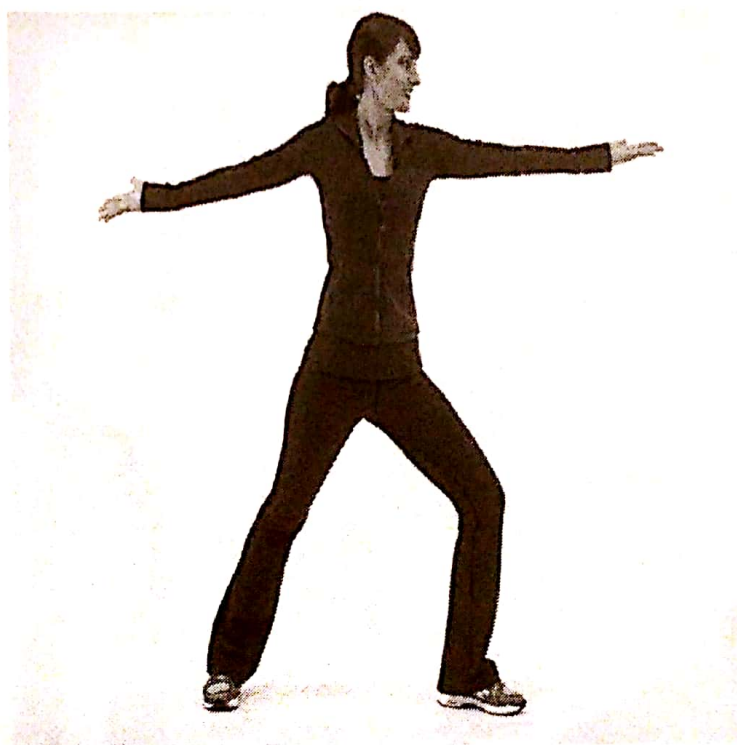


Posizione iniziale - In piedi in **POSTURA "BIG"**.

1. **PASSO IN AVANTI** con un piede e **ATTERRARE CON FORZA**. Aprire le braccia e le mani con un **MOVIMENTO GRANDE**.
2. Riportare indietro il piede nella posizione iniziale **PESTANDO FORTE** e **BATTENDO FORTE** le mani.
3. Ripetere 8 volte con ciascun piede.

## Esercizio 4. Passo laterale e braccia aperte

INIZIO GRANDE → GRANDE PASSO DI LATO → FINE GRANDE



Posizione iniziale - In piedi in **POSTURA "BIG"**.


1. **PASSO IN AVANTI** con un piede e **ATTERRARE CON FORZA**. Aprire braccia e mani con un **MOVIMENTO GRANDE**.
2. Riportare indietro il piede nella posizione iniziale **PESTANDO FORTE** e **BATTENDO FORTE** le mani.
3. Ripetere 8 volte con ciascun piede.

## Esercizio 5. Passo indietro e braccia aperte

**INIZIO GRANDE** → **GRANDE PASSO  
INDIETRO E BRACCIO  
ALL'INDIETRO GRANDE** → **FINE GRANDE**



Posizione iniziale - In piedi in **POSTURA "BIG"** con le mani **IN AVANTI BENE APERTE**.

1. Fare un **GRANDE PASSO INDIETRO** con un piede portando **ALL'INDIETRO** le **BRACCIA CON UN MOVIMENTO GRANDE**.
2. Riportare indietro il piede nella posizione iniziale **PESTANDO FORTE** e con le **BRACCIA IN AVANTI**.
3. Ripetere  volte con ogni piede.

## Esercizio 6. Oscillazione e allungamento in avanti

**OSCILLAZIONE IN AVANTI  
E BRACCIO IN ALTO GRANDE**



**OSCILLAZIONE ALL'INDIETRO  
E BRACCIO IN ALTO GRANDE**



Posizione iniziale – Un piede in avanti/un piede indietro con ampia distanza tra loro in **POSTURA "BIG"**.

1. Iniziare ad oscillare in avanti e all'indietro da un piede all'altro. Non fare passi!
2. Gradualmente aggiungere **AMPI MOVIMENTI DELLE BRACCIA** e continuare ad **OSCILLARE** avanti e indietro.  
Tenere sempre la **POSTURA MOLTO AMPIA!**
3. Ripetere 10 volte con ciascun piede spostato in avanti.

## Esercizio 7. Rotazione e allungamento laterale

INIZIO GRANDE → ROTAZIONE GRANDE → FINE GRANDE



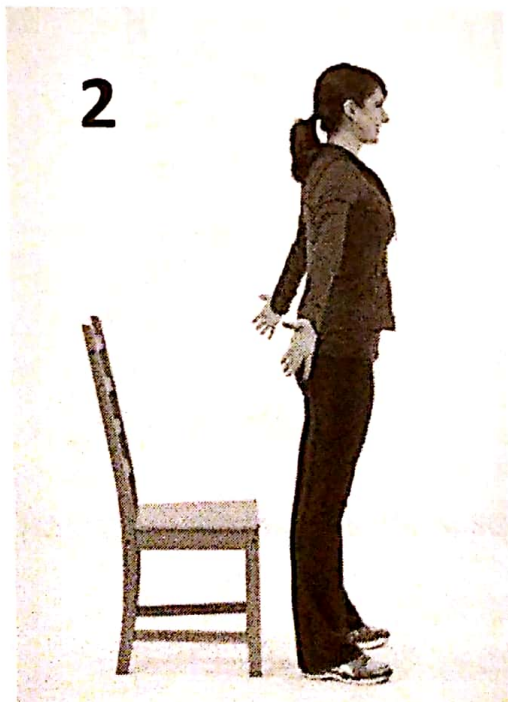
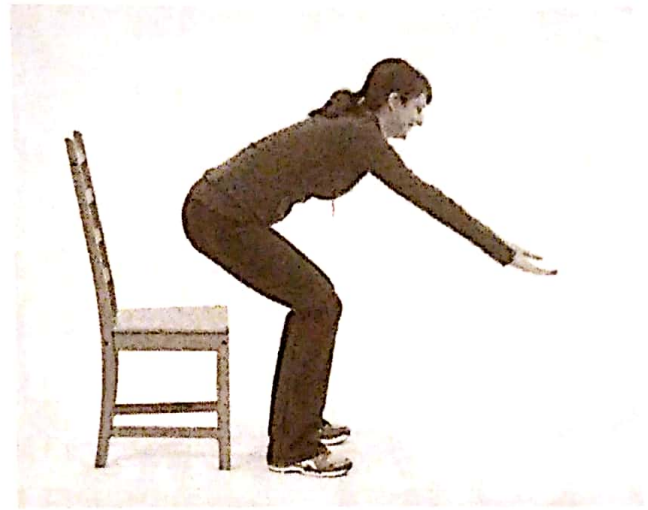
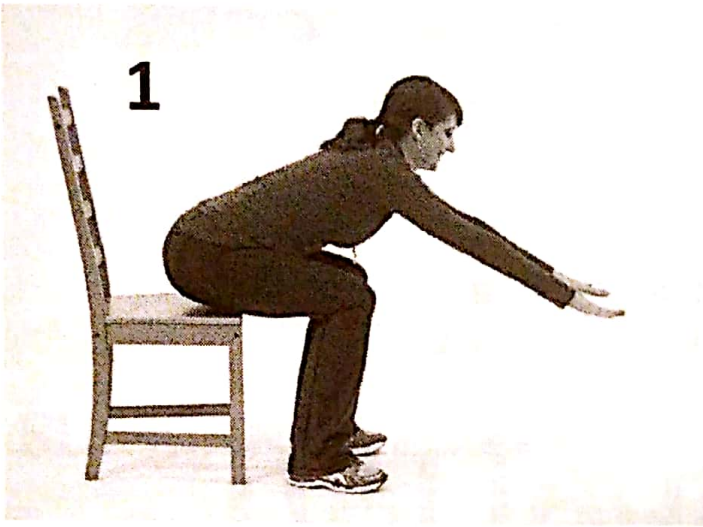
CONTARE FINO A 10

Posizione iniziale - In piedi **BEN FORTI SULLA BASE** di sostegno e in **POSTURA "BIG"**.

1. Fare una **GRANDE ROTAZIONE** verso un lato girandosi il più possibile, aprendo anche il braccio **VERSO IL LATO OPPOSTO** con una grande apertura. Aprire le braccia il più possibile!
2. Ritornare nella posizione iniziale, in **POSTURA "BIG" BATTENDO FORTE** le mani.
3. Ripetere 10 volte per lato.

# MOVIMENTO DELLA COMPONENTE FUNZIONALE N. 1:

## Da seduti a in piedi



Posizione iniziale – Sedersi sul bordo di una sedia in **POSTURA "BIG"**.

1. Sporgersi in avanti con un **MOVIMENTO AMPIO** delle braccia e un **GRANDE SFORZO** fino a staccare il bacino dalla sedia.
2. Aprire le braccia **CON UN MOVIMENTO GRANDE** tirandosi **IN PIEDI** in **POSTURA "BIG"**!
3. Riportare le braccia in avanti con un **MOVIMENTO AMPIO** e sedersi con un buon controllo.
4. Ripetere 5 volte.