

PRATICA

BACINO

19/6/25

Tedesana

Gesto / mossa
con movimento piedi

sulle pante

+ movimento a ∞

estensione breve

x 10 volte

→ 1/2 dinamica

adatti
basta

4 modi
x 3 volte

Dondolare
dx e sn

posizione del
piccione

+ Atterro. Attivo
da posizione
distesa

dx e sn
le 3 varianti
(braccio)

fronte
con le 3 varianti (braccio)

+ metterci x input
aperta bacino
(dorsale)

Happy baby
bT → Shavasana/relax