

## Lanciare il dado (esempi di esercizi)



Mimare dei movimenti della boxe



Battere i talloni in avanti in alternanza e muovere le braccia



Tendere le braccia verso l'alto in alternanza



In diagonale portare il gomito destro sul ginocchio sinistro e poi il gomito sinistro sul ginocchio destro



Ruotare le braccia a mulinello davanti al petto



Con le mani massaggiare le guance e la mascella per sciogliere