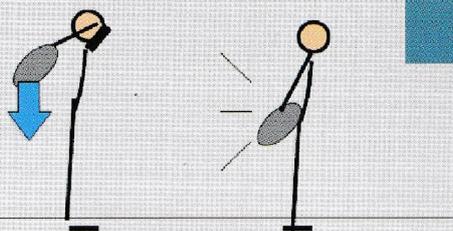


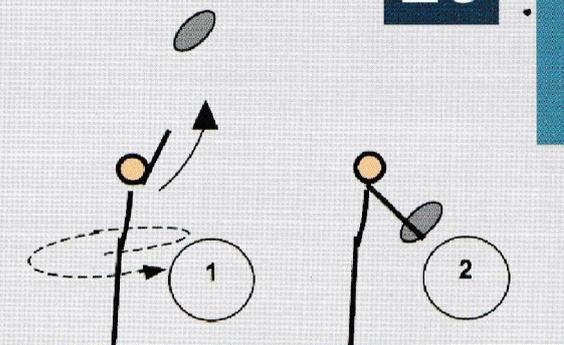
9

Palla tenuta a due mani dietro la nuca: rilasciarla e riprenderla all'altezza dei glutei.



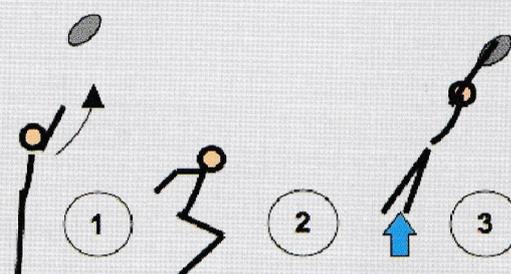
10

Lancio della palla verso l'alto e ripresa dopo una mezza piroetta o una piroetta intera (360°).

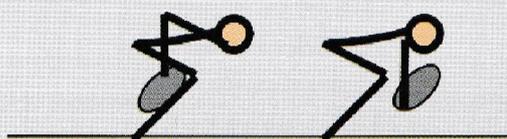


11

Lancio della palla verso l'alto e ripresa in salto.



12



AVANTI

DIETRO

Posizione di partenza con braccia che passano esternamente alle gambe.

Palla tenuta inizialmente fra le gambe (divaricate e semiflesse) con entrambe le mani (le braccia passano esternamente alle gambe e dietro le ginocchia). Rilasciare la palla per riafferrarla davanti le ginocchia e poi rilasciarla nuovamente per riprenderla come nella posizione di partenza (braccia dietro le gambe).