

Calendario d'Avvento - 16 dicembre

Ieri sera grandi risate all'allenamento in palestra, con i ragazzi che sono saliti come ragnetti sulle pertiche in pochi secondi. I più in età hanno molto bisogno di esercizi di agilità come quelli fatti ieri sera; qualcuno in verità non era capace neppure da piccolo a fare queste cose; leggete qui sotto.

7. La ginnastica.

Noi abbiamo ginnastica al venerdì e al martedì.

Ogni quindici giorni l'abbiamo in palestra vecchia.

La maestra si chiama Marisa Forlana.

Io, la prima volta che ho fatto ginnastica, non ero capace perché non ero abituata.

All'inizio marciamo sul posto, poi al comando dobbiamo fare un salto verso nord e marciare in fila indiana.

Nei pomeriggi facciamo la polenta, le caprisole, l'altalena e ci bilanciamo.

Alcune volte eseguiamo esercizi alle per-

tiche. Ci arrampichiamo almeno fino a metà pertica.

Facciamo anche i cerchi delle braccia.

Alle spalliere dobbiamo lanciare le gambe verso sud e poi lasciarle ricadere lentamente e bilanciarle.

Invece alle parallele ci bilanciamo e poi dobbiamo spingerci e uscire da una parte.

Infine giochiamo con la palla o all'uovo marcio.

Levi

Buona giornata a tutti e arrivederci ai prossimi allenamenti in palestra. Mercoledì 20 ci troviamo alle 16.30 a Davesco e venerdì 22 dicembre alle 18.10 per i giochi natalizi in palestra, con aperitivo a seguire.

Lidia