

Sport Race

Basket **Calcio** **Volley**

1 3 palleggi mano dx+3 palleggi mano sx START	2 3 palleggi piede dx+3 palleggi coscia dx	3 5 palleggi alti sopra la testa	4 Tira di nuovo il dado	5 4 colpi di testa senza fermare mai la palla	6 6 palleggi con chi tira il dado dopo di te	7 Torna indietro di 3 caselle	8 fai canestro 3 volte dentro un cestino distante 3 metri
17 Torna indietro di 4 caselle	16 Lancia la palla in alto tre volte e riprendila dopo aver battuto la mani	15 Chi ha tirato il dado prima di te decide cosa farti fare	14 Esegui 4 bagher sul posto senza fermare mai la palla	13 Scarta un compagno a tua scelta per 20 secondi	12 Palleggia alternando mano dx e sx per 30 secondi	11 Ritorna alla casella numero 1	10 Esegui 8 palleggi alternando bagher e palleggio
18 Tunnel ad una sedia distante 4 metri							
19 6 palleggi alternati uno alto e uno basso	20 Vai avanti di 4 caselle	21 8 palleggi facendo rimbalzare la palla tra le gambe	22 Tieni 5 secondi la palla ferma sulla fronte	23 Scegli un compagno con cui palleggiare per 20 secondi	24 Ritorna alla casella numero 3	25 Fai girare la palla intorno alla pancia per 30 sec più velocemente possibile	26 2 palleggi piede sx+4 palleggi coscia sx+6 palleggi di testa
35 Para un rigore al compagno che tira il dado prima di te	34 Vai avanti fino alla casella numero 38	33 Fai canestro tirando all'indietro da una distanza di 3 metri	32 Esegui un palleggio alto stando in piedi e riprendi la palla da seduto per 3 volte	31 Torna indietro di 3 caselle	30 Calcchia un rigore, il giocatore che tira il dado prima di te deve pararlo	29 Palleggia da seduto con le gambe divaricate per 30 secondi	28 Esegui 4 battute dal basso passando la palla ad un compagno a scelta
36 Tira di nuovo il dado							
37 Ritorna alla casella numero 1	38 Ricevi la palla in bagher per 5 volte lanciata dal compagno che tira il dado prima di te	39 10 addominali per tutti	40 HAI VINTO!!				