ESTIRAMENTS

Assegut al terra ens agafem la cama i amb l'altre mà intentem tocar la punta del peu.

Ens recolzem a la paret amb una mà, i ens toquem el peu amb la ma contraria

Posar el braç recte i amb l´ altre braç l´agafem

Has de baixar la mà tot el que puguis a l'espatlla

Posem un peu contra la paret i l'altre cama l'estirem cap enrere. No podem aixecar el peu del darrere.

LIVEWORKSHEETS