

3. PRAKTIKA. Kirol egokitua

AEROBIK SAIO BATEN EGOKITZAPENA: ENTZUMEN URRITASUNA INKLUSIBITATEAN

Materiala: CDa, musika tresnak

- × Txaloen bidez erritmoa markatu
- × Eskuak lurrean ipiniaz egin mugimenduak
- × Mugimenduak sekuentzia laburragotan zatitu
- × Aurreko sekuentziak elkarlotu (jarraian landu)