



## **COSTRUIRE IL CENTRO DI UN ASTRONAUTA**

Materiale di supporto per tocchi al tallone laterale di specialista di missione

- Tocchi al tallone laterale di specialista di missione
  - Posizione di partenza
    - Assumere la stessa posizione iniziale del Commander Crunch. Questa volta le braccia sono lontane dal corpo e le ginocchia flesse a non meno di 45° e non più di 90°.
  - Posizione preparatoria
    - Contrarre gli addominali e sollevare leggermente la spalla.
    - Utilizzare la stessa tecnica del Commander Crunch.
  - Procedura
    - Tenersi a questa altezza e piegarsi leggermente di lato verso sinistra.
    - Staccare la mano sinistra dal pavimento e toccare il tallone sinistro.
    - Tornare al centro.
    - Riportare la mano sinistra sul pavimento.
    - Tenersi a questa altezza e piegarsi leggermente di lato verso destra.
    - Sollevare la mano destra dal pavimento.
    - Toccare con la mano destra il tallone destro.
    - Questo è l'esercizio completo.
    - Ripetere tutte le volte possibili in un minuto, cronometrati o conteggiati dal partner.
  - Scambiare i ruoli con il partner e seguire la stessa procedura per completare i tocchi al tallone laterale di specialista di missione.
- Registrate nel vostro Diario di missione le osservazioni prima e dopo questa esperienza fisica.