

HA Skill It Giocatori di ParaHockey

Ciao Campione!

Stupendo che hai deciso di partecipare alla nostra Sfida “ABN-AMRO/ EIFFEL Hockey Academie Challenge”. Dopo aver completato un’esercizio, barra la relativa casella mettendo una V. Sei in grado di farli tutti? Non servono per forza dei coni, puoi usare anche bottigliette, libri o scarpe. Su www.hockeyacademie.nl SKILLit ParaHockey troverai le video-clip esplicative degli esercizi . Gli esercizi marcati con la “P” (5p,6p,12p,15p,16p,18p,19p) sono fatti appositamente per voi, e diversi da quelli dei Skill it Young Stars. Se non vi dovesse riuscire qualcosa, non succede proprio niente: vorrà dire che ci provate un'altra volta!

Sai farli già tutti? Allora prova a fare gli esercizi di “Skill-It Youngstars” of “Skill It ParaHockey (Esercizi)”

Ti piacerebbe condividere? Pubblica i tuoi filmini su Facebook o INSTAGRAM aggiungendo l’hashtag **#skillitParaHA** e **#ParaHockeyNL** Buon divertimento e restate al sicuro!

2D SKILLS – Abilità Bi-dimensionali

	V
1. Avanza con la palla, porta indietro leggermente e solleva la palla col bastone	
2. Crea un triangolo (es. con sedie), fai 7 giri con la palla al bastone.	
3. muovi la palla 50x con “indian dribble” (palleggio indiano) cioè facendo dritto – rovescio.	
4. muovi la palla 10x su e giù a sinistra del corpo, poi ripeti 10x a destra	
5p. Tira 2 palline insieme contro il muro, quante volte di seguito riesci a giocare tutte e due?	
6p. Fai 10 otto intorno alle tue gambe. Puoi usare anche dei conetti.	
7. Libero esercizio, sorprendici!	

3D SKILLS - Abilità Tri-Dimensionali

	V
8. Tieni in alto 45x con palla da hockey	
9. Tieni in alto 10x con palla da tennis	
10. Solleva una palla da hockey su un rotolo di carta igienica in modo che resti nel buco	
11. Palla nella curva interna del bastone e sollevare	
12p. Cammina o saltella con la palla sul bastone per 3 metri andata e ritorno	
13. Prendi una scatola , da 3 metri di distanza cerca di centrare la scatola con la palla.	
14. Quale è il trucchetto che sai fare meglio tu?	

PERFORMANCE SKILLS – Abilità di Perfezionamento

	V
15p. Saltella o fai salti da pattinatore per 5 metri	
16p. Mettiti accovacciato con le mani per terra e salta in alto il più possibile con le braccia tese, ripeti 5x	
17. Salta con la corda per 70 secondi	
18p. Stai su 1 gamba sola per 10 Secondi	
19p. 20 volte Jumping Jack, porta le mani in alto e salta contemporaneamente con le gambe.	

Translation NL-ITA by @SabinaZampetti

