

TECNICA DI MOVIMENTO

```
graph TD; A[TECNICA DI MOVIMENTO] --> B[CONCETTO DELLA RUOTA]; A --> C[ATTREZZI DIVERSI PER SCOPI DIVERSI]; A --> D[SVILUPPO DI OGNI PARTE DEL CORPO]; A --> E[BENEFICI];
```

CONCETTO DELLA RUOTA

PER FARLA GIRARE
FLUIDAMENTE DEVI FARE IL
BUCO ESATTAMENTE AL
CENTRO

ATTREZZI DIVERSI PER SCOPI DIVERSI

PER METTERE UN CHIODO
NON USIAMO UN MARTELLO
GIGANTE

SVILUPPO DI OGNI PARTE DEL CORPO

DITA
POLSO
AVAMBRACCIO
GOMITO
BRACCIO
SPALLA
BUSTO
GAMBA
CAVIGLIA

BENEFICI

POTENZA SENZA TENSIONE
VELOCITA' SENZA FATICA
DURATA
PADRONANZA DI OGNI
SUPERFICIE
PADRONANZA CON OGNI
BACCHETTA O PEDALE
CONTROLLO DINAMICO
ESTREMO