

## Scheda 4 a -

1) Classe disposta per coppie legate per mano in fila che camminano o corrono sul perimetro interno della palestra o dello spazio operativo all'aperto eseguendo al segnale:

- | Data | Note |
|------|------|
|      |      |
|      |      |
|      |      |
|      |      |
|      |      |
|      |      |

- cambio di compagno (libero o precisato con caporiga di destra della riga interna a sinistra o viceversa),
- cambio di legamento
- cambio di compagno e di legamento (da per mano a braccia avanti, a per mano a braccia dietro, da mani alle spalle a mani ai fianchi ecc.),
- cambio di compagno e di posto (interno-esterno al circolo),
- cambio di compagno, di posto e di legamento,
- cambio d'orientamento (da coppia con fronte reciproca a corrispondente, od opposta),
- cambio di compagno, d'orientamento, di posto e di legamento.

[illegible]