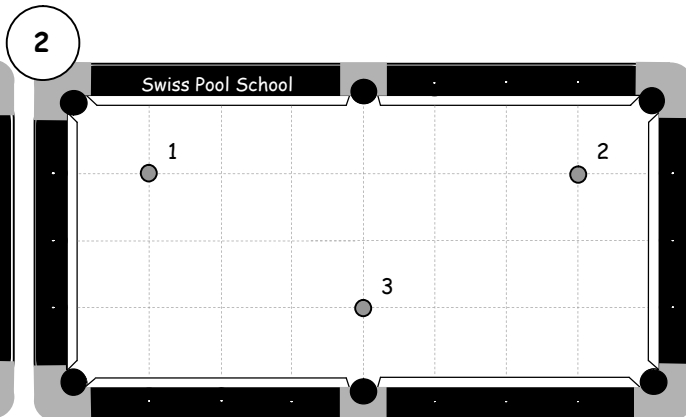


Primo esercizio: difficoltà, **media**

Traguardo: Imbucare tutte le 15 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: Libero



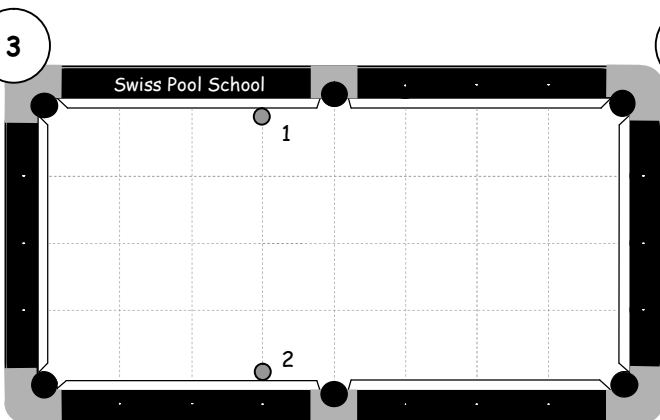
Secondo esercizio: difficoltà, **media**

Traguardo: Imbucare le tre bilie per 15 tiri consecutivi.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: 1,2,3, ecc.

Sistema: Imbucare le tre bilie, riposizionarle e continuare, 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3. 1-2-3. 1-2-3 fine.



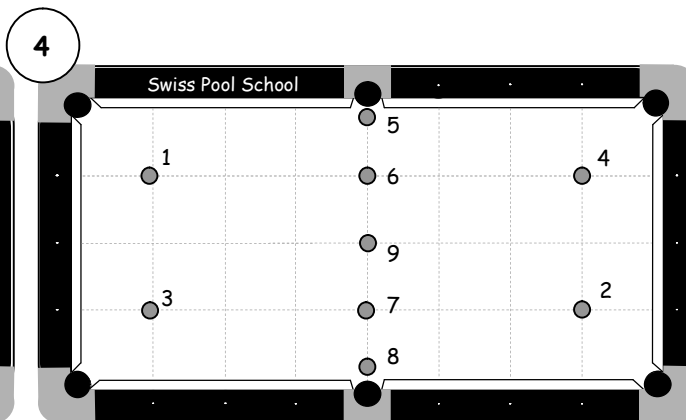
Terzo esercizio: difficoltà, **medio alta**

Traguardo: Imbucare la 1 e poi la 2, totale 10 tiri consecutivi.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: 1-2, 1-2, 1-2, 1-2, 1-2, ecc.

Sistema: Imbucare la 1 e la 2 alternativamente, dopo averle imbucate, si riposizionano le due bilie nuovamente, nella loro posizione iniziale, la battente rimane sempre dove si trova.



Quarto esercizio: difficoltà, **alta**

Traguardo: Imbucare tutte le 9 bilie consecutivamente.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: 1,2,3, ecc.

Sistema: Imbucare le bilie senza andare a toccare altre bilie all'infuori di quella che si vuole imbucare, (nel caso questo avvenga, si ricomincia da capo e la bilia imbucata non conta).

Allenamento: Eseguire ogni esercizio per più volte.

Controllo Abilità: eseguire ogni esercizio consecutivamente per 3 volte e riportare il risultato nella scheda di controllo. Provare a migliorare a ogni allenamento il Rekord precedente.

Scheda di controllo: Novembre

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	