

Títol:	LLUITA DE PALMELLS Jocs vocals
Objectius:	Mobilitzar el diafragma.
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

LLUITA VOCAL I FÍSICA (Execució)

Què farem? Per parelles, intentarem avançar mentre expulsem l'aire amb el so "O".

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació 1	Per parelles, es col·loquen un davant de l'altre .
Preparació 2	Es posen amb els palmells de les mans en contacte i amb una cama avançada .
Fase 1 (Inspiració)	Agafar aire pel nas.
Fase 2 (Execució)	Al senyal del coordinador, intentaran avançar els dos al mateix temps , traient tot l'aire amb el so "O" .

OBSERVACIONS CLAU

QUÈ CAL FER?	
Tècnica 1	S'han d' equilibrar les forces de la parella.
Tècnica 2	S'ha de mantenir l' esquena dreta .