

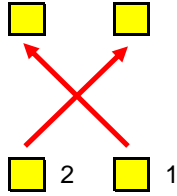
## Lo ZEN e l'arte del gioco delle TRE PALLINE

Trova uno spazio tranquillo, seilenzioso, concentrati ed esercitati con le tre palline per non più di 10 minuti, almeno due volte al giorno.

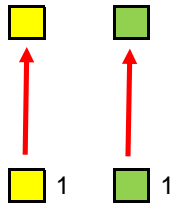
Lancia all'altezza della fronte, cercando di rimanere il più possibile sullo stesso posto.

Ogni volta che la pallina cade, abbassati lentamente, raccoglila e continua.

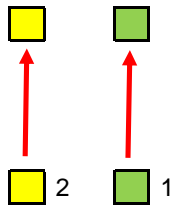
**1** Lancia una sola pallina da una mano all'altra facendole descrivere una parabola alta che arrivi all'altezza della fronte. Esegui seguendo un ritmo: più lanci alto e più il ritmo è lento. Esercizio continuato.



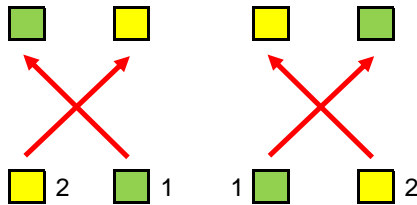
**2** Lancia due palline contemporaneamente, una per mano, riprendendo ogni pallina con la stessa mano. Esegui seguendo un ritmo. Più lanci alto e più il ritmo è lento. Esercizio continuato.



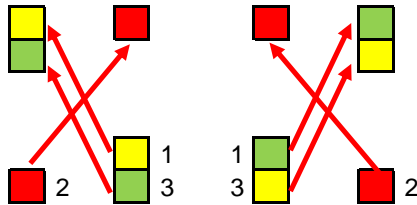
**3** Lancia due palline in modo alternato, una per mano, ogni pallina rimane nella stessa mano. Lancia la seconda quando la prima è ancora in volo. Esercizio continuato, a ritmo.



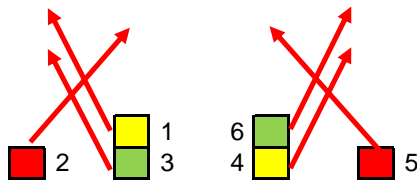
**4** Lancia due palline in modo alternato, incrociandole (la seconda passa sotto alla prima). Parti una volta con la destra e una volta con la sinistra (parte per prima sempre la stessa pallina). Esercizio interrotto.



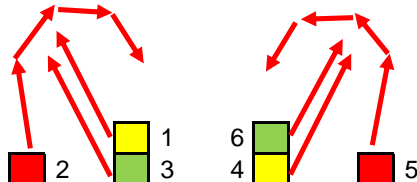
**5** Lancia tre palline in modo alternato, incrociandole (la seconda passa sotto alla prima, la terza sotto la seconda). La terza si ferma. Parti una volta con la destra e una volta con la sinistra. Esercizio interrotto.



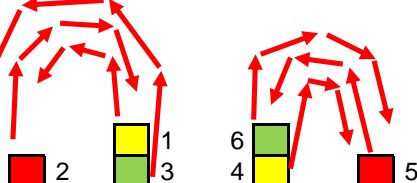
**6** Esercizio delle tre palline: come il precedente ma questa volta non fermare mai le palline. Esegui seguendo un ritmo. Più lanci alto e più il ritmo è lento.



**7** Come il precedente ma questa volta una pallina (sempre la stessa) invece di incrociare sotto alla precedente passa all'esterno. Esercizio continuato.



**8** Come il precedente ma questa volta tutte e tre le palline invece di incrociare sotto alla precedente passano all'esterno. Esercizio continuato.



### PUNTEGGIO

due volte al giorno  
una volta al giorno per sette giorni  
sei volte alla settimana  
cinque volte alla settimana  
tre-quattro volte alla settimana

2 0  
1 2  
1 0  
8  
6

Somma del punteggio per l'esecuzione degli esercizi:

**Punteggio massimo ottenibile: 50**

		mi riesce		
		sempre	quasi sempre	qualche volta
	all'inizio	3	2	1
	dopo una settimana	3	2	1
	dopo due settimane	3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		3	2	1
		4	3	2
		4	3	2
		4	3	2
		5	4	3
		5	4	3
		5	4	3
		6	5	3
		6	5	3
		6	5	3
	all'inizio		T	
	dopo una settimana		O	
	dopo due settimane		T	
			A	
			L	
			E	