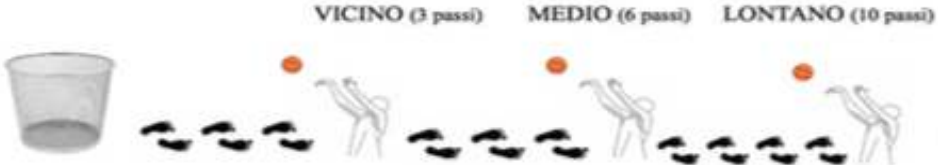


CHALLENGE N°1: Basket coi calzini

Dove:	in camera, in giardino, o in terrazza.
Materiale:	un cestino o un secchio di medie dimensioni, dei calzini e un metro.
Osservazioni:	i calzini devono essere arrotolati tra loro, come quando puliti si mettono nell'armadio.
Sfida:	<p>posiziona il cestino in un punto pianeggiante e poi prova a fare 3 canestri consecutivi da distanze diverse. Comincia da vicino e man mano che riesci nell'esercizio spostati più lontano. Misura la posizione più lontana con la quale riesci a fare almeno 3 canestri consecutivi.</p> 
Più difficile:	prova a mettere degli ostacoli tra te ed il canestro in maniera da rendere i tuoi lanci più difficili oppure prova a far rimbalzare i calzini contro il muro prima di fare canestro.