

Exercícios para Coordenação 1

Bem-vindo ao primeiro exercício para evoluirmos a coordenação, lembre-se sempre de praticar devagar, pensando sempre na qualidade do exercício.

1 2 3 4 1 2 3 4

3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

5 6 1 2 3 4 1 2 3 4

7 8 4 3 2 1 4 3 2 1

9 10 4 3 2 1 4 3 2 1

11 12 4 3 2 1 4 3 2 1