

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

4

1 2 3 4

2

1 2 3 4

3

1 2 3 4

4

1 2 3 4

5

1 2 3 4

6

1 2 3 4

7

4 3 2 1

8

4 3 2 1

9

4 3 2 1

10

4 3 2 1

11

4 3 2 1

12

4 3 2 1