Lanci: Il fossato

Esercizio di lancio al di sopra del materasso/fossato per acquisire il ritmo di rincorsa e di lancio.

Il lanciatore si colloca a piedi uniti dietro il materasso, porta il braccio di lancio all'indietro, fa un passo prima del materasso («tam»), lo supera per poi posare la gamba d'appoggio e di bloccaggio davanti al materasso («ta-tam»). Il lancio avviene da questa posizione.

Varianti

Gli allievi si dispongono uno di fronte all'altro e si passano le palle (tennis o pallamano) nel modo descritto.

più difficile

Idem come sopra ma con una rincorsa di cinque passi («sinistra-destra-tam-ta-tam»).

Materiale: Materassi

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO