

Lanci: Gioco di lanci a distanza

Questo esercizio consiste nel costringere la squadra avversaria a battere la ritirata grazie a lanci lunghi.

Due gruppi lanciano una palla in tutte le direzioni per costringere l'avversario a battere la ritirata (oltre una linea predefinita). La palla viene rinviata dal punto in cui è stato colpito qualcuno.



Variante

All'aperto usare palle da lancio, palloni da pallamano, camere d'aria o frisbee. In palestra: volano da badminton o pallone medicinale, che va sempre rispedito al mittente dal punto in cui cade a terra.

Attenzione!

Gli oggetti lanciati o scagliati possono essere all'origine di infortuni.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO