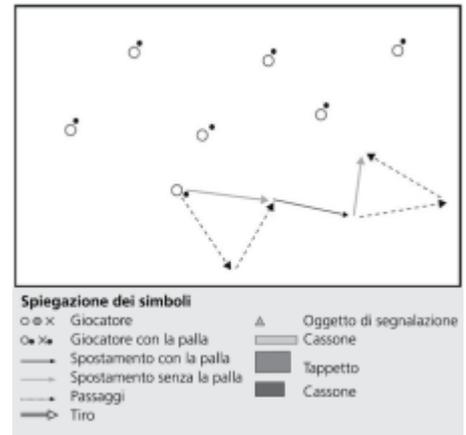


Smolball – Riscaldamento: Preparare la palestra

Durante l'esercizio, gli allievi imparano a conoscere il materiale e le sue caratteristiche. Nello stesso tempo si stimola il senso d'orientamento in condizioni difficili.

Gli allievi si muovono liberamente in palestra e cercano di effettuare dei palleggi in aria o contro il muro utilizzando la racchetta.



Varianti

- Collocare dei paletti o altri ostacoli, che non devono venire toccati.
- Predisporre degli ostacoli da superare.
- Lavorare in coppia o in gruppi di tre.

Materiale: racchette, palline, eventualmente paletti, cassoni svedesi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO