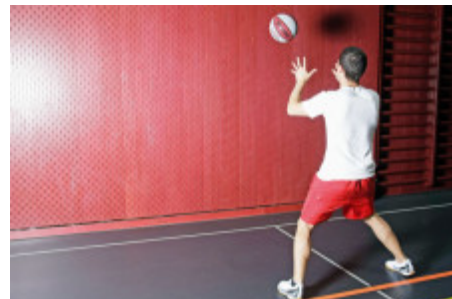


Coordinazione – Ritmo: Pallacanestro

Questo esercizio permette agli allievi di allenare la qualità del ritmo. In questo modo migliorano la differenziazione della parte alta e bassa del corpo.

Lanciare una palla da basket contro la parete. Divaricare le gambe durante il lancio, unirle quando la palla rimbalza contro la parete e divaricarle di nuovo alla ricezione.



Materiale: Palla da basket

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO