

Piccoli giochi con la palla: Lanciare e prendere

In questa lezione gli allievi imparano a prendere e a lanciare palle di diverso tipo. Grazie all'allenamento gli allievi rafforzano la fiducia in loro stessi.

Lezione: Lanciare e prendere

Le postazioni dell'esercizio «Numero dopo numero» possono essere stampate sottoforma di aiuti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO