

Lanci: Lanciare in equilibrio

Lanciare un pallone medicinale da una panchina. Questo esercizio basato sull'equilibrio aiuta ad imparare la forma finale del lancio del peso.

Rincorsa laterale con marcia laterale. Passo d'impulso nella posizione di lancio (sinistra-destra-sinistra, «tam-ta-tam»). Il piede destro compie un'oscillazione davanti a quello sinistro fermo al suolo (per destrimani). Il piede sinistro si blocca prima del punto di lancio. Lanciare in alto e lontano.

Variante

più difficile

Eeguire l'esercizio su una panchina capovolta

Materiale: Pallone medicinale, panchina



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO