

Lanci: Tam-ta-tam

In questo esercizio, gli allievi accompagnano il ritmo di rincorsa/lancio stabilito aiutandosi con la voce o con un battito di mani.

Gli ultimi tre contatti con il suolo vengono accompagnati ritmicamente: «tam» = passo d'impulso; «ta-tam» = presa di contatto rapida con il suolo (destra-sinistra) e passaggio alla posizione di lancio. Gli allievi eseguono l'esercizio muovendosi per tutta la palestra. Il docente stabilisce il ritmo.

Variante

più difficile

Eseguire gli ultimi cinque passi da fermi («sinistra-destra tam-ta-tam»).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO