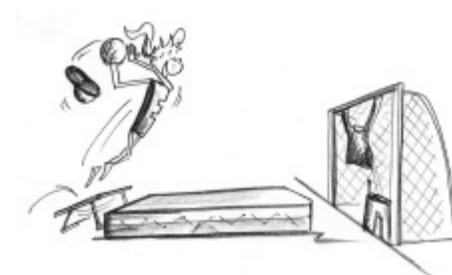


Lanci: Lanci saltati

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a saltare e lanciare contro un bersaglio appeso.

Appendere dei bersagli (maglioni, canottiere, ecc.) su due porte da calcio.

I giocatori si suddividono in due squadre e formano due file indiane davanti alle porte. Su passaggio, saltano e lanciano la palla contro i bersagli. Chi fa più volte centro?



Variante

Lanciare dopo aver saltato dall'elemento superiore del cassone o su un trampolino (atterraggio su un materasso). In questo modo si resta in aria più a lungo e si ha più tempo per lanciare.

Materiale: Ev. elemento di cassone, tappeto, trampolino.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP