

# Preparazione mirata – Con il pallone medicinale: Lanci e prese

Un esercizio basato sulla rapidità dei movimenti, sulla capacità di reazione e sul rafforzamento di braccia e gambe.

Chi riesce a prendere il pallone medicinale il più lontano possibile dalla linea di partenza, prima che questo rimbalzi a terra per la seconda volta viene proclamato vincitore.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variante

- Invece di lanciare il pallone medicinale, spingerlo in avanti con il petto (lavoro di gambe).

**Materiale:** palloni medicinali

## Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO