

Preparazione mirata – Coordinazione: Giocolare con due palloni

L'accento, in questo esercizio, è posto sulla capacità di giocare con due palloni. Gli allievi devono riuscire a concentrarsi e a dar prova di coordinazione.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Una palla nella mano destra e una nella mano sinistra, lanciarle entrambe e riprenderle incrociando le mani.
- Due palle in cascata.
- Giocolare con due palle in una sola mano

Materiale: diversi palloni

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