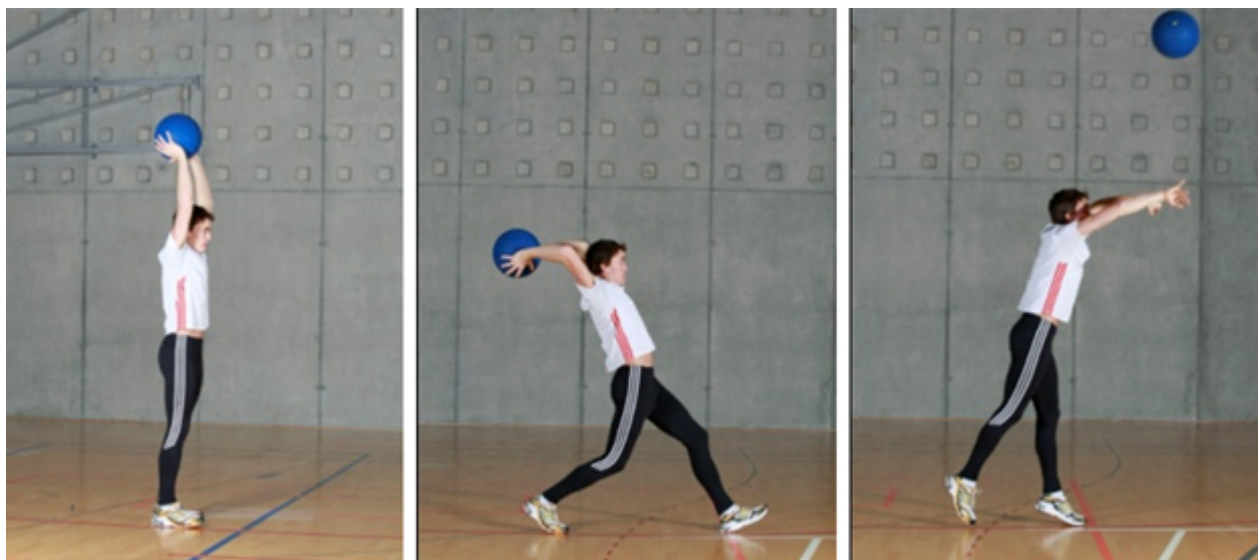


Atletica leggera – Esercizi di base: Lanci frontali con entrambe le braccia

In questo esercizio il pallone va tirato partendo dalla posizione in piedi. Durante il lancio sopra la testa il corpo deve essere teso e arcuato.



Svolgimento:



in piedi, posizione del corpo tesa, braccia tese sopra la testa, rincorsa
per preparare il lancio (sinistra-destra-sinistra o destra-sinistra-destra) con lancio sopra la testa in avanti.

Per destrimani

Criteri di valutazione:

- rincorsa ritmata
- non rilasciare le anche
- corpo teso e arcuato
- braccia tese

Da scaricare

[Atletica leggera – Esercizi di base: Lanci frontali con entrambe le braccia \(originale\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Lanci frontali con entrambe le braccia \(rallentatore con immagini statiche\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Lanci frontali con entrambe le braccia \(rallentatore\)](#)

Fonte: Beat Fähr, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO