Atletica leggera – Esercizi di base: Lanci all'indietro

Durante questo esercizio si deve lanciare un pallone medicinale all'indietro e sopra la testa. La spinta parte dalle gambe.

Esecuzione:

partenza in posizione accovacciata, lanciare la palla all'indietro e sopra la testa con le due braccia.

Criteri di valutazione:

- spinta delle gambe
- estensione completa del corpo
- braccia tese

Da scaricare
Atletica leggera – Movimenti di base: Lanci all'indietro (Versione orginale)
Atletica leggera – Movimenti di base: Lanci all'indietro (rallentatore con immagini statiche)
Atletica leggera – Movimenti di base: Lanci all'indietro (rallentatore)

Fonte: Beat Fäh, Swiss Athletics