Lanci: Un alto bersaglio

Questo esercizio consiste nel gettare un pallone contro un bersaglio sopraelevato. In questo modo si esercita l'estensione completa del corpo.

Un allievo su due riceve un pallone medicinale. I giocatori si dispongono l'uno di fronte all'altro attorno ad un cerchio ad un'adeguata distanza. Il pallone viene lanciato con una tecnica prestabilita verso il bersaglio situato in mezzo al cerchio (corda, palla appesa ad un anello). Tendere dapprima le gambe, poi le anche, il tronco ed infi ne il braccio. Eseguire esercizi di allungamento e di riscaldamento prestabiliti o scelti individualmente.

Materiale: Pallone medicinale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO