

Lanci: Sopra il cassone

Un esercizio che serve a migliorare la tecnica di rincorsa. Gli allievi lavorano su diversi aspetti centrali.

Camminare/avanzare con la tecnica del passo alternato o della traslocazione e poi lanciare l'attrezzo al di sopra del cassone (diverse altezze).

Variante

Disporre il cassone ad altezze diverse.

Materiale: cassone



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO