Piccoli giochi con la palla: Lavoro di gruppo

Un esercizio da svolgere in gruppo. Insieme, gli allievi allenano la forza e imparano a controllare il loro corpo.

Tutti gli allievi sono seduti in cerchio con i piedi rivolti verso il centro. Con i piedi sollevano tutti insieme da terra il pallone disposto al centro del cerchio (pallone medicinale, palla da ginnastica).

Variante

Eseguire l'esercizio scalzi. Può essere d'aiuto soprattutto con le palle di piccole dimensioni.

Materiale: un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO