# Piccoli giochi con la palla: La giostra

**Questo esercizio aiuta a migliorare i lanci e le prese con una mano sola. Lanciare da soli la palla in alto e riprenderla, da sinistra a destra, da dietro a in avanti.**

Lanciare la palla al di sopra della testa da una mano all'altra. Chi ci riesce eseguendo anche una rotazione su se stesso?

## Variante

### più difficile

Lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa e recuperarla con l'altra mano dopo aver eseguito una rotazione completa.

**Materiale:** una palla da ginnastica

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**