

Lanci: Assalto alla palla

L'obiettivo di questo esercizio, che è una variante di uno dei giochi preferiti dagli allievi delle elementari, è di spostare un pallone medicinale lanciando dei palloni da ginnastica.

Una variante di uno dei giochi preferiti dagli allievi delle elementari. Suddividere a metà (tracciare una linea) un cerchio di circa 10 metri di diametro. Sulla linea viene collocata una palla. Ogni metà del cerchio è occupata da una squadra. I giocatori cercano di spingere la palla in questione nel campo degli avversari lanciandole contro dei palloni da ginnastica.

Variante

più difficile

Lanciare da seduti, su una gamba sola, con due mani, ecc..

Materiale: palloni medicinali e da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO