

Tennistavolo: Due giochi alla volta

Con questo esercizio la capacità percettiva e la coordinazione vengono rafforzate.

Due compagni giocano a tennistavolo e nel contempo effettuano (sotto il tavolo) dei passaggi con i piedi utilizzando una pallina da tennis.

Varianti

più difficile

- Colpire la pallina da tennis con il palmo della mano.
- Colpire una palla di pallavolo con il palmo o il dorso della mano.
- Giocare a ping-pong e contemporaneamente giocare con un palloncino.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO