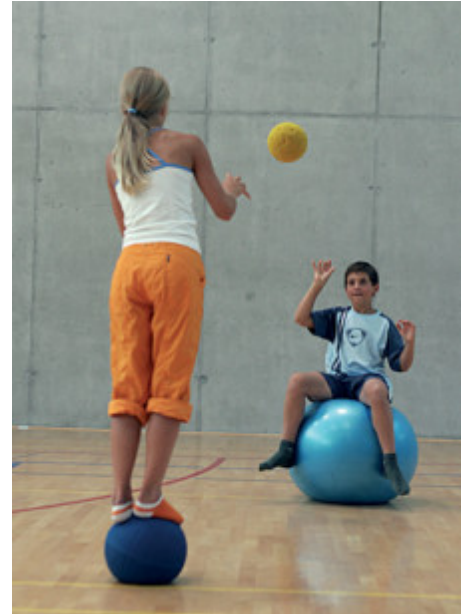


Piccoli giochi con la palla: In equilibrio

Un esercizio che insegna a stare in equilibrio e aiuta a migliorare l'equilibrio. La palle diventano la superficie su cui issarsi e sono utilizzate anche per eseguire dei passaggi.

A e B stanno in piedi, seduti o in ginocchio su un pallone medicinale e si lanciano a vicenda una palla.



Variante

più difficile

Eeguire l'esercizio su un pallone medicinale. (Da provare solo se si è in grado di eseguire l'esercizio precedente).

Materiale: due palloni medicinali, una palla (pallacanestro, pallamano o ginnastica)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO