

# Piccoli giochi con la palla: Lancio e applausi

Un esercizio che consente di allenare il modo di lanciare e di prendere la palla. Inoltre si lavora anche sulla capacità di valutare la traiettoria e la durata di volo della palla.

Lanciare la palla in aria. Chi riesce a battere le mani più volte prima che cada per terra e prima di recuperarla?



## Varianti

- Invece di applaudire, battere le mani a terra.

## più difficile

- Dopo l'applauso prendere la palla dietro la schiena.
- Lanciare la palla in piedi, da seduti o da sdraiati dopodiché battere una volta le mani e riprenderla nuovamente in piedi.

**Materiale:** una palla da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO