

# Ritmo – Discipline sportive: Pallacanestro – tiro con due appoggi

Durante questo esercizio gli allievi esercitano gli ultimi due passi prima del canestro. Sequenza dei passi: «sinistro-destro -salto»

L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-salto». La sequenza può essere proposta servendosi di cerchi posti a terra. Il pallone deve essere fatto rimbalzare sul primo passo.



## Variante

Sopra un ostacolo: dopo la rincorsa, saltare una corda oppure una linea, ricadendo sul piede destro e poi staccando con il sinistro

**Musica:** accompagnamento acustico verbale o con il tamburello: «tam-ta-salto».

---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO