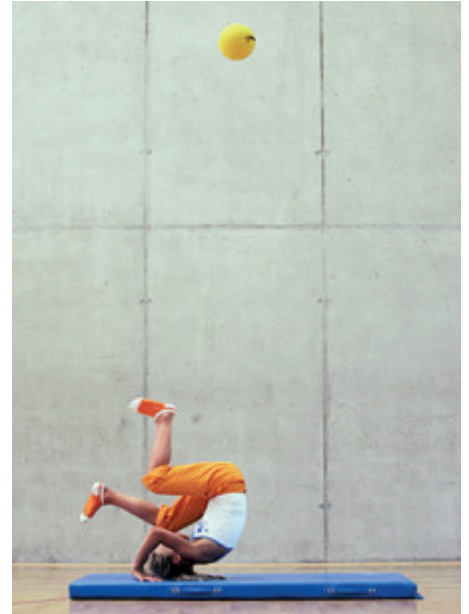


Piccoli giochi con la palla: Il giocoliere

Questo esercizio aiuta a migliorare la capacità di orientamento. La palla è lanciata in alto in modo controllato ed è ripresa dopo una capriola.

Chi riesce a lanciare la palla in alto e a recuperarla dopo aver eseguito una capriola a terra (in avanti o all'indietro)?



Varianti

- Con un tuffo con capriola invece di una capriola a terra normale.

più difficile

- Lanciare in alto la palla, capriola in avanti, osservare bene la palla e prenderla ad occhi chiusi.
- In piedi con le gambe divaricate e lanciare la palla dal davanti attraverso le gambe e sopra la schiena e riprenderla dal davanti senza avanzare di un passo.

Materiale: una palla da ginnastica, superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO