

Piccoli giochi con la palla: Lungo la schiena

Un esercizio che permette di imparare a riconoscere le caratteristiche e il comportamento della palla. Questa è guidata e sostenuta con il corpo.

Da seduti, in ginocchio e in piedi far scivolare la palla lungo la schiena a partire dalla nuca, afferrandola all'altezza dei glutei.



Variante

Chi sta dietro cerca di prendere la palla dietro la schiena.

Materiale: un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO