

# Tchoukball – Lanci: Tchoukbowl

In questo esercizio si impara ad eseguire il movimento corretto del braccio per il lancio verso la linea. Quando si padroneggia questa tecnica si ripete l'esercizio eseguendo dei salti in estensione.

Il giocatore si avvicina alla rete (nella zona proibita), si ferma e tira con un movimento basso del braccio, cercando di colpire i coni o le clavette disposti lungo la linea di fondo.



## Variante

### Più difficile

Dopo essere riuscito a colpire tre coni esce dalla zona proibita e ripete l'esercizio questa volta con salti in estensione.

**Osservazione:** Non allontanare il braccio dal corpo (come nel bowling).

[Sequenza di immagini sulle varie tecniche di lancio](#)

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO