Lanci: Palle di cannone

In questo esercizio si tratta di passare attraverso una forma di movimento elementare per giungere al lancio del giavellotto.

In palestra, gli allievi lanciano palline, anelli, scatole di cartone contro un bersaglio collocato in alto. La rincorsa può essere stabilita in precedenza (v. anche esercizio «Il fossato») oppure decisa individualmente. La gamba di bloccaggio è tesa come «una gamba di legno».

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO