Piccoli giochi con la palla: Allungati

Questo esercizio permette di migliorare la mobilità articolare. In coppia i partecipanti tendono e allungano il corpo per consegnare la palla al compagno.

A e B, in piedi schiena contro schiena, si passano un pallone con le braccia tese alternando i movimenti al di sopra della testa e fra le gambe.

Variante

Un pallone medicinale per i più forti, un pallone da basket per i mediamente forti e un pallone da pallavolo per i meno forti.

Materiale: un pallone da basket, un pallone medicinale, una palla da pallavolo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO