

Atletica leggera – Lancio del disco: Ciclone

I giovani atleti, grazie a questo esercizio, migliorano le loro capacità di orientamento e di equilibrio. Il movimento rotatorio viene introdotto con un'analisi della tecnica.

Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale, fermarsi in equilibrio nei due cerchi (senza lanciare, braccia aperte lateralmente).



Lanciatori destrorsi



Lanciatori mancini

Materiale: cerchi

Fonte: [G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO