

Coordinazione – Orientamento: Passaggio ad ostacoli

Durante questo esercizio gli allievi imparano ad orientarsi correttamente all'ultimo momento. Un miscuglio di orientamento e di capacità di reazione.

A e B si lanciano la palla al di sopra di un ostacolo (ad esempio un cassone).



Variante

Sotto forma di gara. Lanciarsi la palla all'interno di un campo delimitato senza che essa cada a terra.

Materiale: cassone, palla

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO