

## Coordinazione – Ritmo: Unihockey

L'obiettivo di questo esercizio è di allenare il ritmo. Gli allievi devono colpire una pallina da unihockey sempre con lo stesso ritmo.

Fissare l'estremità di una funicella ad una pallina di unihockey e l'altra ad un paletto. Colpire la pallina con il bastone da unihockey, facendola girare attorno al paletto, alternando il senso di rotazione.



### Variante

Accorciare la lunghezza della funicella.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO