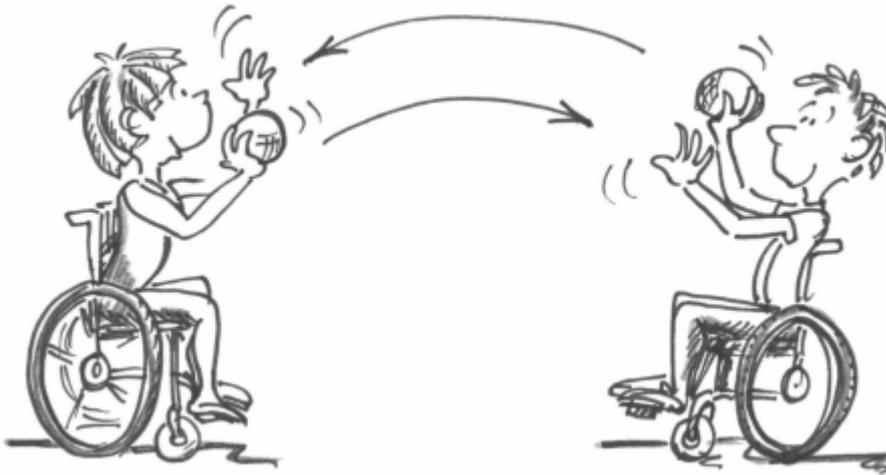


# Sport in carrozzella – Coordinazione: Lanci e rilanci

Un esercizio ideale per stimolare la capacità di orientamento e il ritmo. In coppia, i partecipanti effettuano dei passaggi a due mani in alternanza.



A e B lanciano ognuna una pallina con la mano destra. Il compagno la prende con la sinistra. Successivamente lanciare con la mano sinistra e riprenderla con la destra.

## Varianti

### Più facile

- Utilizzare soltanto una pallina. Passaggio diretto oppure incrociato.

### Più difficile

- A lancia contemporaneamente due palline a B, il quale le afferra, per poi rilanciarle ad A.
- A lancia contemporaneamente due palline a B, il quale nello stesso momento lancia una pallina ad A, ecc.

**Materiale:** palline per giocare

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**