

Sport in carrozzella – Coordinazione: Tiro a segno

Questo esercizio basato sulla destrezza permette di migliorare la capacità di differenziazione. Tutti pronti a cimentarsi in un tiro a segno?



Tiro a segno. Ad una certa distanza, colpire con una pallina i barattoli sul cassone. Ad ogni barattolo che cade a terra corrisponde un punto. Quanti barattoli si fanno cadere in un tempo definito?

Varianti

Più facile

- Posizionare i barattoli sul pavimento. Far rotolare la palla per colpire i barattoli.

Più difficile

- Aumentare la distanza di lancio.
- Utilizzare palline di diverse misure.

Materiale: Barattoli, cassone svedese, piccole palline, palloni da pallavolo e da basket

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