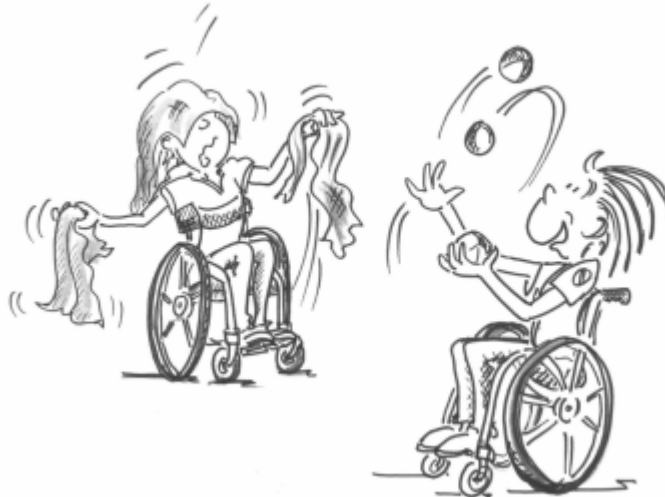


Sport in carrozzella – Coordinazione: Il giocoliere

Numerosi oggetti possono essere utilizzati per svolgere questo esercizio. Un ottimo metodo per migliorare il ritmo e la capacità di differenziazione.



Giochi di abilità e destrezza con il Diabolo, i piatti, le palline per giocolare e i foulard da giocoleria. Ognuno sceglie il materiale a suo piacimento e si esercita.

Varianti

Più facile

- Giocolare con una sola pallina.
- Giocolare con due foulard.

Più difficile

- Giocolare in coppia con più palline.

Materiale: diabolo, palloni, palline mobilesport.ch, foulard, piatti, palloni da pallavolo, ecc.

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