

Piccoli giochi con la palla: Fisarmonica

Un esercizio che consente di allenare gli aspetti coordinativi e legati al ritmo. Si addice alla fase di ritorno alla calma prevista alla fine della lezione.

Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra



Varianti

- Stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria
- Invece del comando «sinistra» o «destra» si fischia una o due volte

Materiale: una palla da pallamano o una pallina da tennis a testa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO