

Attrezzi manuali – Cerchi: In prigione

L'obiettivo di questo esercizio è di lanciare un cerchio in diversi modi e di riprenderlo in maniera originale.

Tenere il cerchio orizzontalmente e lanciarlo in alto sempre orizzontalmente. Collocarsi sotto il cerchio in modo tale che cadendo s'infili sulla testa. Afferrarlo una volta giunto all'altezza delle anche.



Varianti

più difficile

- Dloccare il cerchio con i piedi.
- Disporre il cerchio sul collo del piede e lanciarlo in aria. Infilarsi nel cerchio mentre cade e afferrarlo una volta giunto all'altezza delle anche.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO