

Coordinazione – Orientamento: Lanci in alto

In questo esercizio i bambini lanciano una palla in modo tale da migliorare la loro capacità di orientamento. Inoltre imparano a padroneggiare meglio la palla.

Lanciare la palla in alto e riprenderla dietro la schiena (senza girarsi!).
Successivamente lanciarla da dietro la schiena e riprenderla davanti.



Varianti

- Giocatori sono posizionati in fila indiana. Lanciare la palla all'indietro, sopra la testa.
- Lanciare la palla all'indietro fra le gambe divaricate e riprenderla sopra la testa.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO