

Lanci: Uno stretto passaggio

In questo esercizio si salta sopra uno stretto passaggio eseguendo una rotazione completa. Gli allievi migliorano l'orientamento, l'equilibrio e la ritmizzazione.

Passi in posizione frontale (direzione di lancio): dopo un'energica spinta della gamba sinistra superare saltando uno stretto passaggio (tracciato con del nastro isolante o corde per saltare). Appoggio attivo del piede destro seguito da una rotazione completa del corpo. Spostare il piede sinistro verso sinistra e appoggiarlo rapidamente al suolo in posizione frontale. Portare il braccio di lancio all'indietro. Eseguire l'esercizio con camere d'aria o cerchi.

Materiale: Nastro isolante, corde per saltare, camere d'aria, cerchi.

Camere d'aria – Nel deposito degli attrezzi di ogni palestra bisognerebbe avere un assortimento di camere d'aria già utilizzate ma intatte, che possono essere acquistate da un qualsiasi commerciante di biciclette. Questi attrezzi permettono di rallentare e di controllare meglio il movimento di rotazione e hanno il grande vantaggio di poter essere manipolati con facilità. Inoltre, contrariamente ai dischi, non sono oggetti pericolosi e consentono di mettere in pratica molte più forme di gioco rispetto agli attrezzi tradizionali. Ma attenzione: bisogna usare solo camere d'aria intatte, quelle vecchie possono infatti nascondere dei fili metallici con cui ci si può ferire. Altri attrezzi da scagliare o lanciare ruotando: corde, anelli, cerchi, palle da lancio, dischi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO