

Giochi di abilità – Giocolare: Il solista

In questo esercizio gli allievi devono lanciare le palline e cercare di riprenderle sempre con la mano destra.

Lanciare le palline in alto sempre con la mano sinistra e riprenderle sempre con la destra. Dopo ogni presa passare la pallina dalla mano destra a quella sinistra.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 21/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP