

Lanci – Biathlon estivo: Correre e lanciare

In questo esercizio si allena la precisione dei lanci in corsa. Il gioco può essere abbinato al nuoto o alla bicicletta.

Correre lungo un percorso prestabilito, al termine del quale bisogna eseguire dei lanci contro dei bersagli (ad esempio una porta suddivisa in più zone). Ogni lancio fallito è seguito da un turno di rigori.



Variante

Abbinare il gioco al nuoto o alla bicicletta. Si possono anche lanciare delle camere d'aria su dei paletti.

Materiale: ev. paletti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO