

Piccoli giochi con la palla: Il tuttofare

Prendere la palla in condizioni difficili. In questo esercizio la palla viene presa in modo non convenzionale: dietro la schiena o con altre parti del corpo.

Lanciare la palla in alto e recuperarla dietro la schiena senza ruotare su se stessi.



Varianti

- Lanciare la palla in alto e recuperarla con diverse parti del corpo (nuca, dorso delle mani, fra i piedi, ecc.)
- A lancia la palla in alto dall'altezza della testa e B la riprende utilizzando una determinata parte del corpo, dopodiché scambio di ruoli. Quale coppia ottiene per prima dieci recuperi validi?

Materiale: una palla da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO