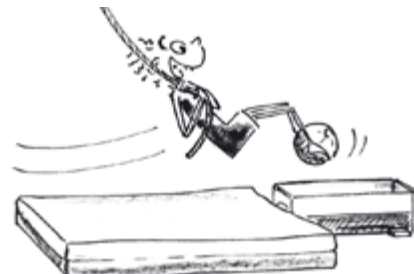


Attrezzi – Corda: Tiro a segno

In questo esercizio gli allievi imparano a dosare lo slancio appesi ad una corda e a migliorare la precisione di tiro.

Iniziare l'esercizio su un cassone. Stringere tra le gambe un pallone, afferrare una corda e bilanciare. In seguito lanciare il pallone in un contenitore.



Variante

Più difficile

Non lanciare l'oggetto nel contenitore, bensì depositarlo nuovamente sul cassone.

Materiale: tappeti, cassone, palle, contenitore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO