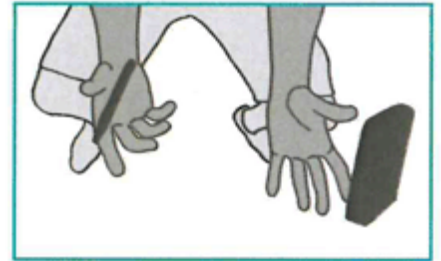


# Energy Breaks – Concentrazione: Lanciare e riprendere un oggetto

L'obiettivo di questo esercizio è di lanciare un oggetto e di riprenderlo. Il movimento può anche essere eseguito lateralmente.

In piedi o seduti su una sedia, schiena dritta. Tenere in ogni mano un oggetto leggero che può essere lanciato e ripreso con facilità (matita, gomma, riga, ecc.). Tendere il braccio davanti a sé, poi lanciare e riprendere l'oggetto nella stessa mano. Alternare, 6 volte per mano.



## Variante

Tendere le braccia lateralmente.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO