

Lanci: Serviti pure...

Questo esercizio aiuta a migliorare la tecnica di lancio. Gli allievi imparano a lanciare la palla da fermi con un piede in avanti.

Collocare una pallina da tennis sull'elemento più alto del cassone (altezza: due elementi di cassone). Il lanciatore si colloca con la schiena rivolta verso il cassone, porta le mani all'indietro (palmi rivolti all'insù), afferra la pallina e la lancia da questa posizione

Variante

La pallina può essere adagiata sulla mano del lanciatore dal docente o da un compagno.

Materiale: cassoni svedesi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO