

A scuola di coraggio – Oggetti volanti: NBA

In questo esercizio sono combinati movimenti di scalata e di salti a terra con un tiro a canestro.

Salire sul cassone, tirare la palla a canestro, saltare a terra oppure semplicemente far rimbalzare, rotolare il pallone al suolo o lanciarlo in alto.



Materiale: cassoni, tappeti, canestro, palloni da pallavolo o da basket.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO