

## Lanci: Da accovacciati

**Esercizio di lancio rapido da una posizione raccolta. Tendere il corpo, mantenerlo in tensione, raggiungere l'estensione completa.**

Gli allievi sono seduti su una panchina e afferrano un pallone medicinale con entrambe le mani. Estensione esplosiva delle gambe e del corpo, getto del pallone in avanti e verso l'alto per farlo passare al di sopra di un ostacolo sopraelevato (rete, corda a circa due metri di altezza). Al di là dell'ostacolo si possono tracciare delle zone (linee).



**Materiale:** Panchine, rete o corde



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**